

લોકોપયોગી સસ્તી ગ્રંથસાહિત્ય-પોરબંદર*

લોકોપયોગી સસ્તી પુસ્તકો પ્રકટ કરી તેનો ફેલાવો કરવાનો આ અંશમાળાનો ઉદ્દેશ છે. આ માળાના આઠક થવા માટે માત્ર રૂ. ૩) અનામત ચૂકવ્યા પડે છે. તેમાંથી પુસ્તકની કિંમત અને ટપાલખર્ચ બાદ કરતાં વર્ષ આખરે જે વધારો રહે તેની બધી આઠકોને કરવામાં આવે છે અને નવા વર્ષ માટેની અનામત માગવામાં આવે છે.

બહાર પડેલાં ઉત્તમ પુસ્તકો

યુગાવતાર ગાંધી—લેખક:—શ્રી રામનારાયણ નાગરદાસ પાઠક. પૃષ્ઠ ૧૭૨ અને સાધુસંતોની તવારીખમાં પારદર્શક સમ્યાપના અપૂર્વ નમૂનારૂપ મહાત્મા ગાંધીજીનું સમય સરળ શૈલીમાં બાલ્યુચારી-૧૯૩૮ સુધીનું ચરિત્ર ત્રણ ખંડોમાં અપાયું છે.
ખંડ ૧ લો—સાદુ પૂઠું ... ૫૫૭ ... ૨૩૬ ... ૦૧૨
ખંડ ૨ જો ... ” ... ૩૦૦ ... ૦૧૧
ખંડ ૩ જો ... ” ... ૨૮૦ ... ૦૧૧
ત્રણે અંશો સાથે રૂ. ૨) માં મળશે. પોસ્ટેજ ખર્ચ જુદું.

કુદરતમય જીવન—અનુવાદક:—શ્રી ચમનલાલ માં વૈષ્ણવ. ‘રીટર્ન ટુ નેચર’ નામના અંગ્રેજી પુસ્તકનો અનુવાદ. રોગમાંથી કેમ છૂટાય, અશાંતિમાંથી કેમ છૂટાય એ આ પુસ્તક બતાવશે. કદ ઇંચ ૫૫૭, પૃષ્ઠ ૨૦૦, પાકુ પૂઠું મૂલ્ય ૦૧૨

ખેરાક—લેખક:—શ્રી. ચમનલાલ માધવરાય વૈષ્ણવ. આ પુસ્તક સરળ ભાષામાં લખાયું હોયને ૪૦ પ્રકરણમાં આહારના જુદા જુદા વિષયોને ટુંકાણમાં સમાવ્યા છે. અત્યારની રાંધવાની પદ્ધતિથી આપણે ખેરાકને નિઃસત્ત્વ અને જીવનીય તત્ત્વ-વિટામિન વગરનો બનાવીએ છીએ; પરિણામે આરોગ્ય ગુમાવી ધણું રોગોના બોગ ચક્રમાં છીએ. શાકભાજી તથા ફળોની રાજની ઉપયોગીતા પણ યોગ્ય રીતે સમજાવી છે. ૫૫૭ ના કદનાં પૃષ્ઠ ૨૦૮, સાદુ પૂઠું, મૂલ્ય રૂ. ૦૧.

હવે પછી બહાર પડનારાં પુસ્તકો

નવો પ્રકાશ—લેખક:—અજાત. પૃષ્ઠ ૧૫૦. નિકટના સાથીઓ અને સ્નેહીઓ પર લખેલા હૃદયસ્પર્શી પત્રોનો સંગ્રહ; યુવાનોને, દંપતીને, ખેડૂતને, આગસેવકને, શિક્ષકને લખેલા આ

* આ. જા. ખ. સ્વેચ્છાથી લેવાયેલી છે. હવે ફરીથી જપાશે નહિ.

વિચારકના મતો ગુજરાતી ભાષાના જૂજ પત્રસાહિત્યમાં
કિમતી ઉમેરો કરશે.

દેવતલું રાજ્ય—લેખક:—શ્રી રામનારાયણ ના. પાઠક. (એકાંકી નાટક);
પૃષ્ઠ ૧૦૦. મહાન ટોર્સટોયના બાલસંવાદોને આધારે લખા-
યેલા સંવાદોને વધારીને ખેડૂતોને ઉપયોગી બનાવવામાં
આવ્યા છે. ગામડાના લોકો આગળ લજવાયેલા આ સંવા-
દો સૌને જાણી ગમેલા અને ઉપયોગી લાગેલા તેથી તેને
વધારીને સળંગ નાટકના રૂપમાં મુકવામાં આવ્યા છે.

મહારાષ્ટ્રી સંતો—લેખક:—રામનારાયણ ના. પાઠક. પૃષ્ઠ ૧૫૦. સ-
માજના ઘડતરમાં અમૂલ્ય કાળો આપનાર મહાન સમાજ-
સુધારકો અને સંતોના ટૂંક જીવનચરિત્ર; શંકરાચાર્ય, જ્ઞાન-
દેવ, નામદેવ, એકનાથ, તુકારામ અને રામાદાસ સમર્થ.

કઈ રીતે મદદ કરશો ?

માત્ર લોકકલ્યાણના હેતુથી ચાલતી આ માળાને કઈ રીતે
મદદ કરશો ?

- ૧ માળાનાં પુસ્તકો ખરીદી, વાંચી, વંચાવી તેનો ફેલાવો કરીને.
- ૨ જરૂર કરતાં વધારે નકલ ખરીદી, જ્યાં આ પુસ્તકો પહોંચવાના
સંભવ ન હોય ત્યાં પહોંચાડીને.
- ૩ ગામડાંઓમાં યોગ્ય વ્યવસ્થા પ્રમાણે પુસ્તકો મફત મોકલવા માટે
દાન મોકલીને.
- ૪ પુસ્તક પ્રગટ કરવામાં રોકવી પડતી મૂડી માટે લોન કે બેટ
તરીકે નાણાં મોકલીને.
- ૫ લોકોપયોગી પુસ્તક અને તેટલી સાદી ભાષામાં વિના વળતરે
લખી મોકલીને.

મળવાનાં સ્થળ:—

(૧) ભારતોદય મંડળ—પોરબંદર .

(૨) ભારતી સાહિત્ય સંઘની નીચેની શાખાઓમાં:—

અમદાવાદ—ડૉ. પાનકોરનાકા (મુખ્ય કાર્યાલય)

મુંબઈ—પ્રીન્સેસ સ્ટ્રીટ;

સુરત—બાલાજી રોડ.

વિવિધ ગ્રંથમાળાનો પૃષ્ઠમેઝ-સં. ૧૯૯૪

“વિવિધ ગ્રંથમાળા” ના સંવત ૧૯૯૪ ના વર્ષમા અપાયેલાં પુસ્તકોનો પૃષ્ઠમેઝ નીચે મુજબ છે.

ગ્રંથાંક	પુસ્તકનું નામ	પૃષ્ઠ	મૂલ્ય
૩૦૧ થી ૩૦૪	કેતલખાનું	૬૬૬	૨૧
૩૦૫	વિષ્ણુસહસ્રનામાવલિ દર્શન (સોળ પેજ પૃષ્ઠ ૨૪૦ નાં પૃષ્ઠ)	૧૮૦	૦૮
૩૦૬ થી ૩૦૯	આખ્યાનમાળા-ગ્રંથ પહેલો	૭૦૮	૨૧
૩૧૦ થી ૩૧૨	વૈદક સંબંધી વિચારો-ભાગ બીજો	૪૩૨	૧૮
		કુલ ૨૦૧૬	૬૧

ગ્રાહક યનાર માટે વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૫) અને ચાલુ વરસનું પોસ્ટેજ માફ હોય છે; આફ્રિકા ઈત્યાદિ દેશાવર માટે લવાજમ રૂ. ૮) અથવા શીલીંગ ૧૨) છે. બહાર પડેલાં પુસ્તકો ગ્રાહક થતી વખતે અપાર્થ બાકીનાં નીકળે તેમ જો તે સરનામે બૂકપોસ્ટથી મોકલી અપાય છે.

✓ શુદ્ધિ પત્ર ✓

પૃષ્ઠ પંક્તિ	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૨ ૯	સાથી	સૌથી
૧૧ ૧	દીધ	દીર્ઘ
૧૫ ૩૦	પાંતજલ	પાતંજલ
૯૨ ૭	આપતી	આવતી
૯૨ ૩૧	એનીમાં	એનીમા
૧૦૫ ૨૯	નિયામત	નિયમિત
૧૪૧ ૧૪	નાણુનાં	નામના
૧૫૯ ૧૯	ટોલિયરના	રેલિયરના
૧૮૦ ૩૦	સેદ્રિય	સેંદ્રિય
૧૯૯ ૨૨	પૌષ્ટિક	પૌષ્ટિક
૨૪૪ ૩	સાન્દર્થ	સૌન્દર્ય
૨૭૧ ૧૯	માટ	માટે
૩૦૭ ૨	સાનો	સૌનો
૩૦૯ ૩૧	ગાણુ	ગૌણુ

૧-મહાત્મા ગાંધીજી-નાના હતા ત્યારે

૨૬.૧૧.૧૯૪૭ (લેખક:-શિવુભાઈ ત્રિવેદી)

૧-ઠોઠ વિદ્યાર્થી

રાજકોટની હાઈસ્કૂલનો પહેલા ધોરણનો વર્ગ. ઇન્સ્પેક્ટર સાહેબ નિશાળ તપાસવા આવ્યા છે. તેમણે વિદ્યાર્થીઓને પાંચ અંગ્રેજી શબ્દો લખાવ્યા. માસ્તર ક્લાસમાં આંટા-મારતા હતા. એક વિદ્યાર્થીએ એક શબ્દની જોડણી ખોટી લખી. માસ્તરે આ જોયું. તેમણે વિદ્યાર્થીને ખૂટની અણી મારી, પાસેના છોકરાની પાટીમાંથી જોઈ લઈ જોડણી સુધારવાની સૂચના કરી. પણ આ વિદ્યાર્થી શાનો સમજે? એના મનમાં એમ કે માસ્તર તે વળા ચોરી કરવાનું કહે? ખીજા વિદ્યાર્થીઓના બધા શબ્દો ખરા પડ્યા. આ વિદ્યાર્થીનો એક શબ્દ ખોટો પડ્યો. આખા વર્ગમાં ઠોઠ વિદ્યાર્થી! ઇન્સ્પેક્ટર ગયા પછી માસ્તરે વિદ્યાર્થીને કહ્યું: “મૂરખ કેની! ખૂટની અણી મારી મેં ચેતાવ્યો તો હતો કે પાસેના છોકરામાં જોઈને ચોરી કરી લે.”

આણક વિદ્યાર્થી માસ્તરની સૂચના ઝટ મમજી જાત, પણ આ વિદ્યાર્થી તો સરળતા અને સમ્બાધની મૂર્તિ હતો. આ બનાવ બન્યા છતાંએ વિદ્યાર્થીને ચોરી કરતાં ના આવડ્યું તે નાજ આવડ્યું. આ વિદ્યાર્થીનું નામ મોહન. તે ખીજું કંઈ નહિ, પણ આપણા મહાત્મા ગાંધીજી. તેમનું નામ મોહનદાસ. પિતાનું નામ કરમચંદ. એ રહેવાસી પોરબંદરના.

૨-દંડમાંથી બોધ

શનિવાર હતો. મોહનને બપોરના ચાર વાગે કસરતમાં હાજર થવાનું હતું. તેની પાસે ધડિયાળ ન હતું. ચોમાસાના દિવસો હતા. આકાશ વાદળાંથી છવાયેલું હતું. ફેટલા વાગ્યા તે કળી ચકાય તેમ ન હતું. મોહન નિશાળે તો ગયો, પણ મોડો પડ્યો. આથી તેને હેડ-માસ્તર પાસે લઈ ગયા. મોહને મોડો પડવાનું કારણ કહ્યું, પણ હેડ-માસ્તરે સાચું ના માન્યું. તેનો દંડ કર્યો. મોહનને રડવું આવ્યું. તે સાચું બોલતો હતો; છતાં તેને ખોટો ઠેરવી દંડ કરવામાં આવ્યો હતો. પણ આ બનાવ ઉપરથી એણે સાર લીધો:—“સાચું કહેનાર માણસે હમેશાં સાવધ રહેવું, કદી ગાફેલ ના રહેવું.”

૩-પ્રિય પુસ્તકો

મોહનને ખીજા ચોપડીઓ વાચવાનો શોખ ન હતો. નિશાળની ચોપડીઓ તે વાંચે. એક વખત ‘શ્રવણ-પિતૃભક્તિ’ નામનું નાટક એના હાથમાં આવ્યું. તેણે રસપૂર્વક વાંચ્યું. તે ખૂબ ગમી ગયું. તેની યાદ દિવસમાં ઉંડી કોતરાઈ ગઈ. શ્રવણે જેમ માતાપિતાના સાચા ભક્ત થવાનો દૃઢ નિશ્ચય કર્યો, તે અનુસાર તે રોજ પિતાના પગ

તળાંસતો. માતાની આજ્ઞા તે કદી ના ઉઘાપતા.

મોહને હરિશ્ચંદ્રનું નાટક જોયું. હરિશ્ચંદ્રની વિપદો જોઈ તે ખૂબ રડ્યો. ત્યારથી તેણે સત્ય પાળવાનો નિર્ધાર કર્યો. સત્ય પાળતાં દુઃખ પડે પણ ડગવું નહિ એવો સંકલ્પ કર્યો. પ્રહ્લાદની વાત તેને ખૂબ ગમતી. પ્રહ્લાદ તો નાનો બાળક હતો; પણ તેણે રામનામ દેવામાં કેવી હિંમત બતાવી હતી ? મોહનને પ્રહ્લાદનો સત્યાગ્રહ ખૂબ ગમી ગયો.

તે મોટા થયો ત્યારે તેણે સરકારના જીવન જોયા. તેણે સરકારની સાથે સત્યાગ્રહ આરંભ્યો. પ્રહ્લાદનો સત્યાગ્રહ નજર સામે રાખી તેણે સરકારની સામે મોરચા મોડ્યા. હિન્દની પ્રજાનાં દુઃખ ફેડવા તેણે સત્યની લડત માંડી.

૪-સત્યપાલન

મોહનને અને તેના ભાઈને નારતાપાણીની ટેવ પડી ગઈ હતી. તેમાં ઘણું દેવું થઈ ગયું હતું. હવે દેવું ક્યાંથી પતાવવું ? લેણદાર આવી પિતા પાસે પૈસા માગે તો ? મોહનની ગભરામણનો પાર નથી. દેવું બરપાઈ કરી દેવા તેણે બુદ્ધિ દોડાવી. તેના ભાઈના હાથે સોનાનું નક્કર કહું હતું, તેમાંથી કંકડો કાપી, તે સોનું વેચી, દેવું પતવી દીધું હોય તો કોણ જાણનાર છે ?

કહું કાર્યું અને દેવું પતવ્યું. પણ મોહનના જીવને શાંતિ નથી. તેણે ચોરી કરી. પાપ કયું. પિતાથી છાનું રાખ્યું. અરર ! તેના દિલમાં અપાર વેદના થાય છે. પાપ તો કબૂલ કરવું જ જોઈએ એવું તેણે નક્કી કર્યું. પણ પિતા મારશે તો ? માર સહન કરીશ, પણ સત્યપાલન કરવું જ જોઈએ. પિતાને મોંઝે કહેવાની મોહનની હિંમત ચાલી નહિ. તેણે ચિઠ્ઠી લખી તેમાં પાપ કબૂલ્યું અને માફી માગી. પિતા ખાટલાવથા હતા. ધૂજતા હાથે અને રડતી આંખોએ મોહને ચીઠ્ઠી પિતાના હાથમાં મૂકી. પિતા ચિઠ્ઠી વાંચી રડ્યા. મોહન પણ ખૂબ રડ્યો. પિતાએ મોહનનો ગુનો માફ કર્યો. સત્યવાદી પુત્ર ઉપર તેમનો પ્રેમ વધ્યો.

૫-પ્રતિજ્ઞાપાલન

ગાંધીજી મેટ્રિક પાસ થયા. એરીસ્ટરનું બજાવવા વિલાયત જવા તૈયાર થયા. માતાની રજા માગી. માતા પુતળાબાઈ કહે, “ના નથી જવું. તું ત્યાં જઈ દારૂ પીએ, માસ ખાય, અનીતિ કરે.” ગાંધીજી કહે, “માજી, હું પ્રતિજ્ઞા કરું છું કે દારૂ નહિ પીઉં, માંસ નહિ ખાઉં, અનીતિમા નહિ ફસાઉં.” માતાએ રજા આપી. ગાંધીજી વિલાયત ગયા. ત્યાં તો લોકો માંસાહાર કરે. એજ એમનો ખોરાક. અન્નાહાર તો મળેજ નહિ. આથી ગાંધીજીને ત્યાં મહિનાઓ સુધી અડધા ભૂખ્યા રહેવું પડ્યું. મોટા લોકોએ એમને માંસાહાર કરવા લલચાવ્યા. વળા કોઈકે તેમને ધમકાવ્યા. પણ તે મક્કમ રહ્યા. માત્રી પ્રતિજ્ઞા પાળી. પછી તેમણે હાથે રાધી ખાવા માંડ્યું. સત્યનો કેવો

આગ્રહ! સત્યપાલન માટે કેવો પ્રેમ ને આદર!

ઉપસા પ્રસંગો મહાત્મા ગાંધીજીની વિદ્યાર્થી અવસ્થાના છે. એમણે મુંદર આત્મકથા લખી છે. વિદ્યાર્થીઓને એમાંથી ઘણું શીખવા જેવું છે. તમે મોટા થાવ, ત્યારે એને જરૂરથી વાંચજો.

(“બાળક” માસિકના એક અંકમાંથી)

૨-યુગદેવ ગાંધીજી

(લેખક:- ‘એક નમ્ર સેવક’)

“જેની હું ત્રીસ વર્ષ થયા ઝંખના કરી રહ્યો છું તે તો આત્મદર્શન છે, તે ઇશ્વરનો સાક્ષાત્કાર છે, મોક્ષ છે. મારું ચલન-વલન બધું એ દૃષ્ટિએ છે અને મારું રાજ્યપ્રકરણી ક્ષેત્રની અંદર ઝંપલાવવું પણ એજ વસ્તુને આધીન છે.”

ઉપરના શબ્દોમાં ગાંધીજીએ પોતાનું જીવનધ્યેય દર્શાવ્યું છે. ગાંધીજીને યથાર્થ રીતે સમજવાનો પ્રયત્ન કરનારે એ ધ્યેય હંમેશાં દૃષ્ટિ સમક્ષ રાખવું જોઈએ. જે પ્રગતિઓ એ ધ્યેયની નજીક લઇ જનારી લાગે તેટલીજ ગાંધીજીને માન્ય થાય.

ગાંધીજી તો સત્યરૂપી પરમેશ્વરનાજ પૂજારી છે. એને માટે પ્રિયમાં પ્રિય વસ્તુનો ત્યાગ કરવાની એમની તૈયારી છે. એ સત્યની શોધરૂપી યત્નમાં શરીરને પણ હોમવાની એમની તૈયારી અને શક્તિ છે.

વિચાર, વાણી અને વર્તનમાં એ સત્યને વણી લેવાના એમના મનોરથ છે. એમને મન “સત્ય એજ સર્વોપરી છે; અને તેમાં અગ-ચિત વસ્તુઓનો સમાવેશ થઇ જાય છે.” એમની દૃષ્ટિએ “સત્ય એ સાધ્ય છે; અહિંસા એ સાધન છે.” “પરમેશ્વરનો-સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરવાનું એકજ સાધન તે અહિંસા છે.” તેથીજ ગાંધીજી અહિંસા ઉપર આટલો બધો ભાર મૂકે છે. બુદ્ધની માફક ગાંધીજીને અહિંસા એ પરમધર્મ છે. એ ધર્મ એમને મન નિત્ય છે; સુખદુઃખ અનિત્ય છે.

સાધ્ય અને સાધનના ચિંતનમાંથી ગાંધીજીને બ્રહ્મચર્ય, અસ્વાદ, અસ્તેય, અપરિગ્રહ, અભય, અરપૃચ્છતાનિવારણ, જાતમહેનત, સર્વ-ધર્મસમભાવ, નમ્રતા અને સ્વદેશી આદિ વ્રતો હાથ લાગ્યાં છે. ગાંધીજીએ આ વ્રતોના પાલનદ્વારા સત્યને મુરશિત બનાવ્યું છે. દેહ જાય કે રહે તેની એમને ચિંતા નથી; પરંતુ આ વ્રતોનું સંપૂર્ણ પાલન થાય તેનીજ એમને ધ્યાનજી છે. “ઇશ્વર પોતે નિશ્ચયની, વ્રતની સંપૂર્ણ મૂર્તિ છે એટલે ઇશ્વરમય થવાનો પ્રયત્ન કરનારે પણ વ્રતની સંપૂર્ણ મૂર્તિ બનવું રહ્યું. “ઇશ્વર પોતે પણ વ્રત ચૂકે તો ઇશ્વર મટે” એવું એમનું માનવું છે. તેથીજ તેઓ વ્રતપાલન માટે આટલા આગ્રહી છે. “વ્રતપાલનનો-ધર્મપાલનનો નિશ્ચય કરનારાજ ઇશ્વરની

જાંખી કોઈ કાળે કરી શકે” એવી એમને ખાતરી છે. એથી “ત્યાં ઈશ્વરદર્શન કરવાનો પ્રશ્ન રહ્યો છે ત્યાં મત વિના કેમ ચાલી શકે?”

ગીતાજી એ ગાંધીજીને સહ્યુરુરૂપે છે. “એવી એક પણ ધર્મની ગુંચવણ નથી કે જેનો ઉદ્દેશ ગીતા ન કરી શકે.” ગીતાજીમાં એમને અનન્ય શ્રદ્ધા છે. ગીતાજી એમનો ‘આધ્યાત્મિક શબ્દકોષ’ છે. ગીતાજીના ઉપદેશને અનુરૂપ જીવન ધરવાનો એમનો સતત પ્રયત્ન છે. તુલસીકૃત રામાયણ ઉપર ગાંધીજી મુગ્ધ છે અને ભક્તિરસની વૃદ્ધિ કરનાર અલૌકિક ગ્રંથ તરીકે તેની ગણના કરે છે. ગાંધીજીનું જીવન એ ગીતા અને રામાયણમાંના ઉત્તમોત્તમ આદર્શો પર રચાયેલું અપૂર્વ જીવન છે.

“પરંતુ મહાપુરુષો કેવળ શાસ્ત્રોને અનુસરનારા નથી હોતા. એ શાસ્ત્રોને રચનારા અને ફેરવનારા પણ થાય છે. એમનાં વચનો એજ શાસ્ત્રો થાય છે; અને એમનાં આચરણો એજ અન્યને દીવાદાંડીરૂપ થાય છે. એમણે પરમતત્ત્વ ઝાળખી લીધું છે, એમણે પોતાનું અંતઃકરણ શુદ્ધ કર્યું છે. એવા સજ્ઞાન, સવિવેક અને શુદ્ધચિત્તને જે વિચાર સહે, જે આચરણ યોગ્ય લાગે તે જ સચ્ચાત્ત્વ, તે જ સદ્ધર્મ. કોઈપણ ખીળાં શાસ્ત્રો એમને બાંધી શકતાં નથી કે એમના વિચારમાં ફેર પાડી શકતાં નથી.”

ઉપરનાં શ્રી. કિશોરલાલ, ધ, મશરૂવાળાનાં વચનો ગાંધીજીને પૂર્ણ રીતે લાગુ પાડી શકાય. ગાંધીજીનું આચરણ એ વિશ્વના અસંખ્ય મનુષ્યોને દીવાદાંડી રૂપ છે. એમનાં વચનો સચ્ચાત્ત્વરૂપ છે. એમના આત્માનો પ્રકાશ અદ્વિતીય છે. ગાંધીજી પોતાને ‘અત્પાત્મા’ માનીને મહાત્મા થઈ શક્યા છે. ‘નમ્રસેવક’ રહીને સમગ્ર હિંદના સરમુખત્યાર થઈ શક્યા છે. રજકણ સુધ્ધાં કચડી શકે એવા એ અત્પ છે, અને તેથીજ તેઓ ‘સ્વતંત્ર સત્ય’ની ઝાંખી કરી શક્યા છે. સમગ્ર વિશ્વને પોતાના અંતરમાં સમાવી શકે એટલા એ મહાન છે.

ગાંધીજી એટલે અનેક સહયુગોનું અપૂર્વ સંપ્રદરશાન. ગાંધીજી જ્ઞાની છતાં ભક્ત છે. તપસ્વી છતાં શાંત છે. પ્રેમની એ ભૂતિ છે. સત્યના એ અવતાર છે. ક્ષમાના એ ભંડાર છે. દયાના સાગર છે. ગાંધીજી સત્યવચની છે ને અમૃતવચની પણ છે. ગૃહસ્થ છતાં એ બ્રહ્મચારી છે. મહાન તેજસ્વી છતાં સૌમ્ય છે. સમર્થ છતાં નમ્ર છે. એમનામાં સ્વમાન છે પણ અભિમાન નથી. ઉદારતા છે પણ ઉગાઉપણું નથી. દરકસર છે પણ કંજુસાર્ધ નથી. એમનામાં પ્રેમ છે પણ આસક્તિ નથી. નમ્રતા છે પણ દીનતા નથી.

એકા ભગવતા કારણે । સર્વ સુખ સોડિલેં જેણે ।

કેલેં દેહાંચે સાંડણે । તો સત્ત્વગુણ ॥

દેહ આપવેને પીડલા । શુષ્કે તપેને ચોસાવલા ।

તરી નિશ્ચયો રાહિલા । તો સત્ત્વગુણ ॥

શ્રી સમર્થ રામદાસ સ્વામીએ દાસેબોધમાં વર્ણવેલાં સત્ત્વગુણનાં લક્ષણો ગાંધીજીને પૂર્ણરીતે એસતાં આવે છે. કેવળ ભગવાનને કારણે અનશન વ્રત લઈ, ગમે તેટલી પીડા સહન કરવા છતાં પોતાના નિશ્ચયમાં અચળ રહેનાર ગાંધીજી એ સાચા સત્ત્વગુણી છે.

ગાંધીજીમાં સતોષ છે; આનંદ છે. ગાંધીજીમાં પ્રજ્ઞાએ અને નિવૃત્તિએ એક સાથે વાસ કર્યો છે. એમની પ્રજ્ઞામાં નિવૃત્તિ અને નિવૃત્તિમાં પ્રજ્ઞા રહેલાં છે. સંગીત એમને પ્રિય છે—રેડિયો એમની વીણા છે. પ્રાર્થના એ ગાંધીજીનો પ્રાણ છે. દરિદ્રનારાયણ એમના દેવ છે. તેમની સેવા એ પ્રભુસેવા છે. ગાંધીજી ગંભીર છે પણ હિંદાસીન નથી. ગાંધીજીનું હાસ્ય વિશ્વવિખ્યાત છે. એ મુક્ત હાસ્ય અદ્વિતીય છે. એ હાસ્યની શક્તિનું માપ નીકળી શકે એમ નથી. ધણા માણસો વિનોદ કરી શકે છે, પણ સત્યનો ભંગ કર્યા સિવાય ગાંધીજીની માફક વિનોદ કરનારા કેટલા મળશે ?

ગાંધીજી એક મહાન કળાકાર, સમર્થ માનસશાસ્ત્રી, અને અદ્વિતીય સાહિત્યકાર છે. એમણે કળાની વ્યાખ્યાઓમાં, પ્રજ્ઞના માનસમાં અને સાહિત્યના ક્ષેત્રમાં અજબ પરિવર્તનો કર્યાં છે. એમને કળાકાર, માનસશાસ્ત્રી અને અદ્વિતીય સાહિત્યકાર ગણાવનારની હાંસી કરનાર આજે ભલે નીકળે; પરંતુ એક દિવસ એમને મહાન કળાકાર, સમર્થ માનસશાસ્ત્રી અને અદ્વિતીય સાહિત્યકાર તરીકે સ્વીકાર્યા વિના છૂટકોજ નથી. ગાંધીજી એ સાચા કેળવણીકાર પણ છે.

કાગળ પર ચિત્રો દોરવાની કળા નથી આવડતી; પરંતુ સાચું જીવન જીવવાની કળા એમણે હસ્તગત કરી છે. જે વસ્તુનું હાર્દ જાણે અને પ્રગટ કરી શકે તે કળાકાર. ગાંધીજીએ અંતર્યામીને જાણવાની, તેને પ્રગટ કરવાની કળા જાણી લીધી છે. કળાને નામે પોષાતો વિલાસ એમને ગમતો નથી. એમને તો “ તપસ્યા એ જીવનમાં સૌથી મોટી કળા છે. ” એ સિદ્ધ કરવું છે. કાગળ પરનાં ચિત્રો કરતાં આકાશની અદ્ભુત રચના જોવામાં એમને વિશેષ આનંદ થાય છે. વિવિધતા અને સુંદરતાથી ભરપૂર એવા વિશ્વની અજબ રચના કરનાર ‘ મહાન કળાકાર ’—ધર્મીરના જે વડે દર્શન થઈ શકે તે સાચી કળા. એવી કળાની ઉપાસના પાછળ ગાંધીજી સર્વસ્વ હોમી દેવા તૈયાર છે. “ જે વડે આત્મદર્શન થઈ શકે તે કળા. ”

ગાંધીજીની આખી લડત માનસશાસ્ત્રના નિયમોને આધારેજ ચલાયેલી છે. પ્રજ્ઞના માનસમાં ગાંધીજીએ ખૂબ પરિવર્તન કરાવ્યું છે. ભયને સ્થાને નિર્ભયતાની, દ્વેષને સ્થાને પ્રેમની, અનીતિને સ્થાને નીતિની, અસત્યને સ્થાને સત્યની અને પશુબળની જગ્યાએ આત્મબળની ભાવનાઓ એમણે જાગ્રત કરી છે. જેલ એ મહેલ બની છે. જેલ જવાની અપદ્ધતિને એમણે કીર્તિરૂપ બનાવી દીધી છે. ગર્હ

કાલના અસ્પૃશ્યો 'હરિજનો' બનવા લાગ્યા છે. વિધવાઓને એમણે 'ત્યાગભૂતિ' બનાવી છે. અળખા અળખા મટી વીરાંગના બનતી જાય છે. આવાં તો અનેક પરિવર્તનો થતાં જાય છે. "આત્મબળ આગળ તલવારબળ તુલ્યવત્ છે" એવી ભાવના ફેલાવવાનું અને પ્રજા પાસે સ્વીકારવાનું કાર્ય ગાંધીજી જેવા સમર્થ માનસશાસ્ત્રીજ કરી શકે.

ગાંધીજી પોતાને સાહિત્યકાર તરીકે ઓળખાવતા નથી; છતાં એમણે જે સુંદર સાહિત્ય પ્રજા સમક્ષ રજૂ કર્યું છે એવું કાણે કયું છે ? એમની 'આત્મકથા' ની તોલે આવે એવા કેટલા અંશો છે ? 'મંગળ પ્રભાત' જેવાં કેટલાં પુસ્તકો છે ? 'નવજીવન' અને 'યંગ ઇન્ડિયા' જેવાં કેટલાં વર્તમાનપત્રો છે ?

બાળક સાથે બાળક થવાની, યુવાન સાથે યુવાન થવાની, વૃદ્ધ સાથે વૃદ્ધ બનવાની, તેમજ સ્ત્રીઓના હૃદયના ભાવો સમજવાની ગાંધીજીમાં અજબ શક્તિ છે. ગાંધીજી એમના પ્રસંગમાં આવનાર હરકોઈને પોતાના શુદ્ધ પ્રેમથી સ્નાન કરાવી નિર્મળ બનાવે છે. તેથી સૌને પોતાના-આત્મીયજન જેવા લાગે છે. ગાંધીજીમાં બાલસ્વભાવની સરળતા, યુવાનોનો ઉત્સાહ, વૃદ્ધોનું હૃદયપણ અને ગાંભીર્ય, સ્ત્રીઓની મૃદુતા અને શ્રદ્ધાનો સુંદર સંયોગ થયો છે.

માણસમાં ચારે વર્ણના ગુણો હોવા જોઈએ. ગાંધીજીમાં બ્રાહ્મણનો ત્યાગ, બ્રાહ્મણની તપશ્ચર્યા અને બ્રાહ્મણનું જ્ઞાન છે. એમનામાં ક્ષત્રિયનું શૌર્ય અને અપભ્રમણવૃત્તિ છે. વૈશ્યનાં કૃષિ, ગોરક્ષા અને વાણિજ્ય છે તથા શૂદ્રની અનન્ય સેવાવૃત્તિ છે.

અત્યાર સુધીમાં યદ્ય ગયેલા મહાપુરુષો કરતાં પણ ગાંધીજીને એક મહાન કાર્ય કરવાનું છે; અને તે એક ગર્વિષ્ઠ સામ્રાજ્યના પ્રયત્ન વિરોધ સામે યદ્યને વિવિધ ધર્મો ખાળનારી અને જુદી જુદી કોમો અને જાતિઓમાં વિભક્ત થયેલી ભારતવર્ષની નિઃશસ્ત્ર પ્રજાને પૂર્ણ સ્વાતંત્ર્યને પંથે દોરવાનું કાર્ય એમને કરવાનું છે. ભારતની મુક્તિ દ્વારા જગતની અન્ય પરાધીન પ્રજાઓની મુક્તિનો માર્ગ એમણે સરળ કરી આપવાનો છે. પ્રજામાં પેસી ગયેલાં વહેમ, પાપાંડ, અનીતિ, અજ્ઞાન, અસત્ય, નૈતિક ભીરતા, પરસ્પર કુસંપ અને આલસ્યાદિ દોષોનો નાશ કરવાનો છે. અસ્પૃશ્યતાની જડ ઉમેડી હિંદુધર્મની શુદ્ધિ કરવાનું વિકટ છતાં પુણ્ય કાર્ય એમને કરવાનું છે. સર્વત્ર સમાનતા, સ્નેહ અને શાંતિનું સામ્રાજ્ય સ્થાપવાનું છે.

અહિંસા પ્રિય હોવા છતાં રામે રાવણ સામે હથિયાર વડે યુદ્ધ કર્યું. કૃષ્ણ એથી આગળ વધ્યા. મહાભારતના યુદ્ધ પ્રસંગે જાતે ન લડતાં એક સારથીનું પદ સ્વીકાર્યું. ઋષભદેવ, મહાવીર અને યુદ્ધ એથીયે આગળ ગયા. અહિંસક તરીકે તેઓ લડાઈથી તટસ્થ રહ્યા. પરંતુ આ યુગના સર્વશ્રેષ્ઠ અહિંસકે તો અહિંસાના દિવ્યશસ્ત્ર દ્વારા

વિજય પ્રાપ્ત કરવાનો લાભ્ય નિશ્ચય કરી લીધો છે.

ગાંધીજી સત્યાગ્રહ દ્વારા-આત્મબળ દ્વારા વિશ્વમાં શાંતિ સ્થાપવા માગે છે. સત્ય, અહિંસા, પ્રેમ, અને સેવા એ એમનાં શસ્ત્રો છે. એ શસ્ત્રોનો ઉપયોગ કરનાર અને જોમના ઉપર એ શસ્ત્રોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તે બંધાનું એમાં કશ્ચાણુ છે-ગાંધીજીનો માર્ગ એ શાશ્વત શાંતિનો માર્ગ છે. (ઓક્ટોબર ૧૯૩૮ ના “યુવક” માસિકમાંથી)

૩-અહિંસાની મર્યાદા

(લેખક:-શ્રી હરિલાલ ભટ્ટાચાર્ય)

હિંદુસ્તાનની પ્રજાએ સ્વરાજની લડતનાં વીસ વર્ષ દરમિયાન અહિંસાની નીતિ અપાત્યાર કરી છે. આ નીતિ વિશે અનેક ચર્ચાઓ અને વિરોધ છતાં “અહિંસા” એ આપણી લડતની તાત્વિક શૂનિકા બની રહી છે અને જે સંજોગોમાં આપણે મુકાયા છીએ તે જોતાં અહિંસાની નીતિ અત્યારે તો આપણી પ્રજાને માટે હદાપણુ ભરેલો અને વ્યવહારુ નિર્ણય છે. એની જગ્યાએ સફળતાપૂર્વક લડત ચલાવી શકાય એવો વ્યવહારુ રસ્તો હજી કોઈએ બતાવ્યો નથી અને લડતની આ રાજનીતિ બીજી નીતિઓ કરતાં સફળ થઈ તેનાં મુખ્ય કારણો બે છે. મહાત્મા ગાંધીજી પહેલાં હિંદના રાજકારણમાં વિનીતોની રાજનીતિ પ્રાધાન્ય બોગવતી હતી. એ નીતિ માત્ર પરિપક્વ, ઠરાવો અને ભાષણો ઉપરજ આધાર રાખતી હોવાથી હિંદની આમ-જનતાને તેની જરા પણ અસર થઈ નહિ. એ નિષ્ફળ થવાને સર-જાઈ હતી અને એનું કશું ભાવિ નિર્માણ થઈ ગયું. બીજી નીતિ હિંસાવાદી ક્રાંતિકારીની હતી. આ નીતિને માટે જોઈતી સામગ્રી કે સામુદાયિક તૈયારીની શૂનિકા હિંદમાં ન હોવાથી તે પણ નિષ્ફળ નીવડવાને માટે સર્માઈ હતી. લગભગ પંદર વર્ષના એકલવાયા સૌથી પર જીવતા અનેક હિંમતબાજ ક્રાંતિકારી યુવાનોનાં બલિદાન છતાં આ નીતિએ આજ જન્મતખત હિંદનાં રક્ષાન ન મેળવ્યું અને આજે વીસ વર્ષોની ઉંમર અખંડ અને અવિરત ઉપાસના પછી ક્રાંતિકારી વર્ગે આ નીતિનો ત્યાગ કર્યો છે અને કોંગ્રેસની નીતિ સ્વીકારી છે. આ વિચારપલટો એ ગાંધીજીને માટે એક અપૂર્વ અંગત વિજય તરીકે ઇતિહાસમાં અમર રહેશે.

મહાત્માજીના આગમન પહેલાં આમ બે નિષ્ક્રિય રાજનીતિઓ વચ્ચે હિંદની લડત ઝોલાં ખાતી હતી. કેવળ ભાષણકાર વિનીતો અને ઝોંબ અને બંદૂક વાપરનાર ક્રાંતિકારો પ્રજામાનસને પારખવામાં નિષ્ફળ નીવડ્યા. વિનીતો તરણીની સહાયથી મેર ખસેડવાના મિથ્યા દાંડાં મારવાના પ્રયાસો કરતા હતા અને ડોન ક્યીકઝોટની માફક

પોતાનીજ નિષ્ક્રિયતાના ભાર નીચે તેમનો પક્ષ કચરાઈ ગયો. ખીજ તરફ ક્રાંતિકારીઓ ગણતરી વિનાના ગાંડા સાહસ પાછળ હોમાઈ ગયા. આમ આ બે પરસ્પર વિરોધી રાજનીતિ વચ્ચે પ્રજાના વિશાળ આમવર્ગને અસર કરી શકે તેવી લડાયક રાજનીતિ શોધી કાઢવાનું કાર્ય ગાંધીજીની દીર્ઘદ્રષ્ટિને જરૂરી લાગ્યું અને તેમણે “અહિંસા-ત્મક અસહકાર” અને “સવિનય ભંગ”નો નવો સિદ્ધાન્ત પ્રજા સમક્ષ મૂક્યો. આ સિદ્ધાન્તની પાછળ હિંદના હજારો વર્ષના તત્ત્વ-જ્ઞાનની અને ધર્મની ભૂમિકા હતી એટલે સ્વાભાવિક રીતેજ તેણે પ્રજાને અસર કરી. ખીજ બાજુએ મહાત્માજીની વ્યાવહારિક ખુદ્દિએ આ નીતિમાં લડાયક તત્ત્વ રાખ્યું હતું. એટલે તેમાં બ્રિટિશ શાહી-વાદની સામે સીધી લડત લડી લેવાનો પડકાર સમાયો હતો. દરેક સ્વાતંત્ર્યની લડતમાં ક્રાંતિવાદનું જે તત્ત્વ હોય તેને ધ્યાને તે તત્ત્વ આમાં હતું. આ વસ્તુ ખાસ અગત્યની છે કારણકે કોઈપણ સ્વા-તંત્ર્ય માટેની લડત ક્રાંતિકારી ન હોય તો તે આમ જનતાને આકર્ષી શકતી નથી. ઇતિહાસનું આ વિધાન ગાંધીજીની નજર બહાર નહોતું એટલે એમણે આ તત્ત્વ ઉપર ખાસ ભાર મૂક્યો. વિનીતોની રાજ-નીતિમાં સીધી લડતને સ્થાન ન હોવાથી તે એકે ઝપાટે તૂટી પડી અને ગાંધીજીના આગમન પછી ક્રાંતિકારીઓની ચળવળ પાંગળી બની ગઈ. આમજનતાનો સાથ ગાંધીજીને ઉપદ્રા બે પક્ષો કરતાં જલ્દી મળી ગયો અને તેમની અમત્કારિક નેતાગીરી નીચે ૧૯૨૦થી હિંદની પ્રજાએ અનેક ક્રાંતિકારી ચળવળો ઉપાડી અને ગાંધીજીએ ૧૮ વર્ષમાં જે પ્રજાજગૃતિ આણી અને સફળ પરિણામે સિદ્ધ કર્યા તેવાં પરિણામો વિનીતો કે ક્રાંતિકારીઓ તેમના આખા જન્મ-કાળમાં આણી શક્યા નથી. પ્રજાનાં જીવનનાં જીવ, ખેડૂતો અને કામદારો, વેપારીઓ અને યુવાન વર્ગો, સ્ત્રીઓ અને બાળકોની એક વિરાટ શક્તિ કોંગ્રેસ અને ગાંધીજીની નેતાગીરી નીચે રાષ્ટ્રવાદનો નવો ઇતિ-હાસ સર્જી રહ્યાં. મહાત્માજીની રાજનીતિએ દુનિયાનું ધ્યાન ખેંચ્યું અને “અહિંસા”ની રાજનીતિએ હિંદુસ્તાનને આઝાદી માટે મથતા એક રાષ્ટ્ર તરીકે જગતમાં જાણીતું કર્યું. દેશની છૂપી વિરાટ શક્તિ જાગૃત થઈ અને પહેલાં કોઈવાર નહિ અજમાવાયેલી એ શક્તિ વિશાળ પાયા પર દુનિયાના એક જળસ્ત્રોત સામ્રાજ્ય સામે અસ-ંગત યુદ્ધમાં ઉતરી અને કિંમતી સિદ્ધિઓ મેળવી. આમ અહિંસાની રાજનીતિથી કોંગ્રેસે અને ગાંધીજીએ પ્રજાને શક્તિચાળી બનાવી.

પણ આજે જે પ્રશ્ન ધણુને મુઝવી રહ્યો છે તે આ છે—અહિં-સાની શક્ત્યતા કેટલી? એને મર્યાદા ખરી કે નહિ? સ્વરાજ્ય પ્રાપ્તિ પછી હિંદુસ્તાન હિંસાથી ખદબદતાં રાજ્યો વચ્ચે પોતાનું રક્ષણ કરી શકશે? સપ્ટેમ્બરના છેલ્લા અડવાડિયામાં ન્યારે ચાર હજાર માદલ

દૂર આવેલા મધ્ય યુરોપમાં ઝેકોસ્લોવાકીઆના પ્રદેશને બળબળરીથી લેવાનો હિટલરે પડકાર કર્યો ત્યારે દુનિયાની શાંતિના પાયા હાલી ઉઠ્યા. નેપોલિયન, સીઝર કે કૈસરના પડકારો કરતાં આ પડકાર દુનિયાને ભયંકર લાગ્યો અને એક ભયાનક ઉલ્કાપાતમાંથી દુનિયાને ઉગારવાને ખાતર બ્રિટન અને ફ્રાંસે એક નિર્દોષ પ્રજાના સ્વાયત્ત સ્વાતંત્ર્યનો વધ કરાવ્યો. એક પ્રજાએ પણ આજ કારણસર પોતાનો વધ થવા દીધો. દુનિયાના અત્યાર સુધીના ઇતિહાસમાં અને ખાસ કરીને પ્રજાશાસનના આ યુગમાં આ કશું બનાવ અશ્રુતપૂર્વ છે, આ બનાવના પ્રત્યાઘાત કેવા થશે એ હજી દુનિયાને સ્પષ્ટ સમજાયું નથી. આજે તો દુનિયાની પ્રજાઓ ઝેકોસ્લોવાકીઆની દશા પ્રત્યે સહાનુભૂતિ દર્શાવવા કરતાં પોતાને માથે ઝંઝૂમતા ભયંકર વિગ્રહને દૂર કરવા માટે એંબરલેનનો આભાર માનવામાં પડી ગઇ છે. આકસ્મિક રીતેજ આ બનાવ એક નવો દષ્ટિકાણ બોલે છે અને તે આ છે—વિશ્વની પ્રજાના મોટા ભાગને હિંસા અને યુદ્ધ જોઇતાં નથી. પ્રજા હમેશાં શાંતિ ઇચ્છે છે ને યુદ્ધ થાય છે અને થયાં છે તે રાજદારી આગેવાનોની રાજરમતનુંજ પરિણામ હોય છે. યુદ્ધ એ રાજદારી આગેવાનોના વિચારોમાં થતા ભયાનક ધરતીકંપનુંજ પરિણામ છે. બીજી ભાષામાં બોલીએ તો જગતની પ્રજાનો મોટો ભાગ હિંસા કરતાં અહિંસાની રાજનીતિ પસંદ કરનાર છે. પણ આનો અર્થ એ નથી કે અહિંસાની રાજનીતિ દુનિયાનાં રાજ્યો સ્વીકારી લેશે. હિટલરે ઓસ્ટ્રીઆ અને ઝેકોસ્લોવાકીઆ લોહીનું ટીપું રેડ્યા વિના લીધાં, આ વિજય હિંસાનો કે અહિંસાનો ? એક અને ઓસ્ટ્રીઆન પ્રજા લડ્યા વિના તાબે થઈ એમાં એનો ત્યાગ કે નબળાઈ ? હિટલરને અહિંસક કહેવો કે એક અને ઓસ્ટ્રીઆન પ્રજાને ત્યાગી કહેવો એ અહિંસા અને ત્યાગ જેવા શબ્દોનું અપમાન કરવા જેવું છે. હિટલર આજે એમ કહી શકે અને કહે છે કે એણે જગતની શાંતિને બચાવી છે. બીજી તરફ એ પણ જોવાનું છે કે જે એંબરલેન હિટલરને નમ્યો તેજ માણસ જર્મની બ્રિટન કરતાં નબળું હોત તો નમત ખરો ? આજે હિંસા અને શસ્ત્રોથી સજ્જ થયેલા જગતમાં અહિંસાને માટે નાનો સરખો ખુલ્લો પણ મળી શકે તેમ છે ? આપા સંજોગોમાં ફ્રાંસે સ્વીકારેલી અહિંસાની રાજનીતિનું શું ? એજ રાજનીતિ સ્વરાજ મળ્યા પછી આપણને પરવડી શકે ખરી ? આ વિષયમાં હજી સુધી ફ્રાંસે નિર્ણય કર્યો નથી. ગાંધીજીનો અહિંસાવાદ સામાન્ય માણસોમાં પ્રવેશી શક્યો નથી. ઘણા હિંદી ચિંતકો માને છે કે અહિંસાની રાજનીતિ મર્યાદિત છે રાજ્યતંત્ર ચલાવનાર કોઇ પણ દેશ આત્મારના સંજોગોમાં અહિંસાને રાજનીતિ તરીકે સ્વીકારી શકે નહિ. આ અનુમાન વાસ્તવિક છે અને ગાંધીજીની અહિંસાની

ભાવના હિંદે ૧૮ વર્ષ સુધી અપનાવ્યા પછી એટલું કહેવું પડશે કે એમની અહિંસાની કસોટી અત્યાર સુધી થઈ છે તે કરતાં વધારે કપરી કસોટી સ્વરાજ મળ્યા પછી થવાની છે. શત્રુના સૈન્યોને શબ્દોની સમજવટથી પાછાં વાળી શકાય તેવા યુગ હજી જન્મતાં ઉગ્યો નથી. (૧૯૯૧ ના “એ ઘડી મોજ”ના દીપોત્સવી અંકમાંથી)

૪-સ્ત્રી-જીવન પર ગાંધીજીની અસર

(લેખક:-શ્રીમતી જ્યોત્સના શુક્લ)

ધારો કે એકાદ વ્યક્તિ કુંભકરણની પેઠે પંદર વીસ વર્ષ સુધી ઉંઘ્યા કરે અને પછી અકસ્માત જાગી ઉઠે તો સ્ત્રીજીવનમાં થયેલું પરિવર્તન જોઈને એને કેવી લાગણી થાય ? કંઈ અવનવું બની ગયું હોય, કાંઈ જાદુઈ પીંછી ફરી ગઈ હોય, કાંઈ જુદાજ સૃષ્ટિમાં પોતે જઈ ચડ્યા હોય એવુંજ ઘડીભર તો એને લાગે અને એ મુંઝાઈ જાય. રોજ ને રોજ દષ્ટિ આગળ થતા ફેરફાર ને પ્રગતિનું માપ આપણે ન કાઢી શકીએ. આપણે એનું સાચું મૂલ્ય પણ ન આંકી શકીએ, પણ એનું અવસોદન કરનારને એ પરિવર્તન મુઘ્ધ કર્યા વિના ન રહે.

છેલ્લાં પંદર વર્ષોમાં સ્ત્રીઓએ આશ્ચર્યજનક પ્રગતિ સાધી છે. સ્ત્રીસમાજની જન્યતિનું નવું પ્રકરણ ખૂલ્યું છે અને સ્ત્રીઓના જીવનમાં અજબ પ્રકારનું ચેતન અને અદ્યત્ન ઉત્સાહ પ્રગટ્યાં છે. આ બધું શાથી થયું ? કયા જાદુગરે એ પરિવર્તન કર્યું ? સૈકાઓની દબાયેલી, કચડાયેલી, હીણાયેલી સ્ત્રીને આ જીવન કાણે આપ્યું ?

એને જાદુગર કહો કે દૈવી પુરુષ કહો, એને સુધારક કહો કે તપસ્વી કહો, એને કેળવણીકાર કહો કે ક્રાંતિકાર, એને ગમે એ નામ આપો—ભારતની આઝાદીનો અપૂર્વ જન્મ ખેલનાર અને જગતભરમાં ભારતનું ગૌરવ વધારનાર એ વિભૂતિને ભારતના તારણહારનું પદ ક્યારનુંયે મળી ચૂક્યું છે. અંધારે ખૂણે પડેલી સ્ત્રીજાતિને પ્રકાશ ખતાવનાર અને સ્ત્રીશક્તિનું સમાજને જ્ઞાન કરાવનાર એ ગાંધીજી છે. જે કાર્ય સમાજસુધારકો અને કેળવણીકારો વર્ષોના પ્રયત્ન છતાં નહોતા કરી શક્યા તે એમણે જાણે આખના પલકારામાં કરી ખતાવ્યું અને સ્ત્રીજીવનનું દષ્ટિબિંદુ ફેરવી નાંખ્યું.

ગાંધીજીના આગમન પહેલાં સ્ત્રીપ્રગતિનું દષ્ટિબિંદુ જુદું હતું. તે સમયે કોઈક કોઈક સ્ત્રીઓ સામાજિક સુધારાના કાર્યમાં ને સ્ત્રી-શિક્ષણમાં રસ લેતી હશે, મર્યાદિત ક્ષેત્રમાં સ્ત્રી-સંસ્થાઓ પણ ચાલતી હશે, પણ સમાજના મોટા ભાગને એમાંનું કંઈ સ્પર્શી શક્યું નહોતું. એકાદ લેખ, એકાદ ભાષણ એ સેવાકાર્યને માટે પૂરતું મનાતું. વસ્ત્રાલંકારનું પ્રદર્શન થયું હોય એવી કોઈક સ્ત્રીઓની

સમા કે ગરબાના જલસા કે એનું એવું સ્ત્રીપ્રવૃત્તિ માટે બસ થતું. થોડીક લણેલી ગંજાતી અને શ્રીમંત કુટુંબની સ્ત્રીઓ કે વિખ્યાત પુરોનાની પત્નીઓનોજ એ કાર્યપ્રદેશ મનાતો. એની પાછળ સમર્પણની, ત્યાગની, મરી શીટવાની તમન્ના નહોતી; કામને માટે કામ કરવાની ભાવના-ધમકા નહોતી. સ્ત્રીઓનામાં એ ભાવના ગાંધીજીએ જાગૃત કરી અને સ્ત્રીજાગૃતિનું નવું પ્રકરણ ચરૂ કર્યું.

ગાંધીજી આ દરી સક્રિયા કારણકે ગાંધીજીની પવિત્રતાની, એમના આરિશ્વરની, એમના સાદા અને સંયમી જીવનની, સ્ત્રીઓ તરફના નિર્મળ, નિખાલસ અને સાસ્ત્રિક ભાવની સ્ત્રીઓના પર ભારે અસર થઈ અને ખીજા કોઇ પણ આગેવાન કરતાં ગાંધીજી પ્રત્યે સ્ત્રીઓને અપૂર્વ માન ઉત્પન્ન થયું. હિન્દુસ્તાનના દારિદ્ર અને કચડાયલા વર્ગ માટે—કિસાનો, કામદારો, અંત્યજ્ઞે, બીસ અને રાની-પરજ જેવી જાતો વગેરેની કુદૃશ માટે જેમ ગાંધીજીનું હૃદય દ્રવી ઉઠ્યું તેજ પ્રભાણે પરવશ અને લગલગ પશુજીવન ગાળતી સ્ત્રીઓ માટે પણ એમનો આત્મા કંટાળી ઉઠ્યો. આ કંટાળી ઉઠેલા આત્માનું પરિણામ તે સ્ત્રીઓની જાગૃતિ. ગાંધીજીનામાં સ્ત્રીઓને શ્રદ્ધા બેઠી અને એમના એક શબ્દે સ્ત્રીઓ આજુ પાથરવા તૈયાર થઇ ગઇ.

સ્ત્રીઓને અંગેનીજ એવી કોઇ સ્વતંત્ર અને ચોક્કસ પ્રવૃત્તિ ગાંધીજીએ ઉપાડી નથી, પણ સ્ત્રી તરફનું પુરુષનું અને જાગૃત મચેલી સ્ત્રીનું અઘાત સ્ત્રી-સમાજ તરફનું દષ્ટિબિન્દુ બદલવામાં ગાંધીજીએ લેખો, ભાષણો અને પ્રત્યક્ષ ઉદાહરણો દ્વારા જે કાર્ય કર્યું છે તે ખીજા કોઇએ કર્યું નથી. હિન્દુસ્તાનનાં રાજકીય ક્ષેત્રમાં ગાંધીજીનો પ્રવેશ ન થયો હોત તો શું થાત એ પ્રશ્નની જેમજ સ્ત્રીસમાજનું નાવ પણ કયે ખરાબે અથડાઈ પડ્યું હોત એ કોણ કહી શકે ?

થોડાં વર્ષો પહેલાં સ્ત્રીનું કાર્ય માત્ર ધરતી ચાર દીવાલોમાંજ પૂરું થતું. જન્મ, મરણ અને લગ્નના પ્રસંગોએજ એનું જાહેર જીવન મનાતું. સારાં વસ્ત્રાલંકાર, ધનવૈભવ અને બાળકો એજ માત્ર સ્ત્રીની આકર્ષકા હતી. સ્ત્રી શું સમજે અને સ્ત્રી કશું કરી શકેજ નહિ, એમ સૌ કોઇ માનતું. ખોટી શરમ, નાણુકાર્ષ, જાતજાતના વહેમ અને બીરતાપી સ્ત્રીનું જીવન ભયું ભયું રહેતું. કોઈકે લણેલી અને સ્વતંત્ર સ્ત્રી પોતે સામાન્ય સ્ત્રીજનતા કરતાં ઘણે ઉંચે સ્થાને છે એમ માનતી અને સુધારાનો અર્થ વસ્ત્રાલંકારની વિપુલતા અને નવનવી ફેશનમાંજ પૂરો થતો.

સ્ત્રીઓની આ સ્થિતિ સ્ત્રીઓને માટે તેમજ આખા સમાજને માટે ભયરૂપ અને શરમજનક છે એ જ્ઞાન ગાંધીજીએ કરાવ્યું. સ્ત્રીના શરીરમાં વસેલો આત્મા પુરુષના આત્મા જેટલોજ બળવાન છે અને સ્ત્રીએ નિર્જયપણે સેવાના કાર્યોમાં સાથ આપવો જોઈએ એવી

ધોપણા ગાંધીજીએજ કરી. વસ્ત્રાન્નકારનો મોહ કુમાવી દઇને સાદું જીવન જીવતાં અને સમાજમાં નિડરપણે ફરતાં ગાંધીજીએજ સ્ત્રીઓને શીખવ્યું. હિન્દુસ્તાનની સર્વાંગી પ્રગતિ સાધવામાં, હિન્દુસ્તાનના મુક્તિજંગમાં પોતાના સર્વસ્વનું બલિદાન આપવા સ્ત્રી તૈયાર ન થાય તો સ્વતંત્રતા મળવી અશક્ય છે એ આઝાદીનો મંત્ર સ્ત્રીઓને ગાંધીજીએ શીખવાડ્યો. સામાજિક સુધારાનું, રાષ્ટ્રીય પ્રગતિનું કોઇ પણ કાર્ય એવું નથી જેમાંથી ગાંધીજીએ સ્ત્રીઓને સ્ત્રી હોવાને કારણે દૂર રાખી હોય. આ જાદુઇ લાકડીએ સ્ત્રીસમાજમાં ભારે પરિવર્તન કર્યું.

ઉંદર બિલાડીથી ભય પામતી સ્ત્રી હાથ ધરેલાં કાર્યને માટે રાતે મધરાતે એકલી નિડરતાથી ફરી શકે એ હિંમત ગાંધીજીને લીધે આવી. પોલીસનું નામ સાંભળતાં કંપી ઉઠતી સ્ત્રીમાં લાડી ને બંદૂકવાળા પોલિસોનાં કોર્ડન વટાવવાની શક્તિ ગાંધીજીને લીધે આવી. ધરને ઉંખરે ન છોડનાર સ્ત્રીઓમાં ભયંકર મનાતી જેલોના સજાઆ પાછળ જઇને વસવાનું ધૈર્ય ગાંધીજીને લીધે આવ્યું. પુરુષથી નાસતી, ગભરાતી, શરમાતી સ્ત્રીનામાં પુરુષોનાં ટોળાં વચ્ચે રહીને નિર્ભય, પવિત્ર અને નિષ્કલંક જીવન ગાળવાની શક્તિ ગાંધીજીને લીધે આવી. છેલ્લી સવિનયલગ્નની લડાઈ વખતે નાણુક અને ફૂલની ઠળી જેવી સુકુમાર સ્ત્રીઓએ લાદીના ધા ગ્રીક્ષીને અને સ્ત્રીઓની જેલો ભરી દઇને ભારતની સ્ત્રીશક્તિનું અનુપમ ઉદાહરણ જગત આગળ મૂક્યું છે. રાણીવાસો, જનાનાઓ અને સ્ત્રીઓની અગ્નિજ્વાલાને માટે વિદેશમાં વિખ્યાતી પામેલ ભારતની સ્ત્રીઓની આ શક્તિ જોઇને વિદેશીઓ પણ અકિત થઈ ગયા છે. આ પરિવર્તન ગાંધીજીએ કર્યું.

સરોજિની નાયકુ અને ઉમા નેહરુ, વિજયાલક્ષ્મી પંડિત અને કમલાદેવી ચટ્ટોપાધ્યાય, રામેશ્વરી નેહરુ અને રાજકુમારી અમૃતકુંવર, મીકુબેન પીટીટ અને ભક્તિલક્ષ્મી દેસાઈ, રાહિના તૈયબજી અને સોફિયા સોમજી, અનુસૂયાબહેન અને મૃદુલા સારાભાઈ એવાં બધાં સ્ત્રીઓ ગાંધીજીની પ્રેરણા વિના દેશને મળી શકત કે કેમ એ પ્રશ્ન વિચારવા જેવો છે.

આમ સ્ત્રીસમાજમાં જે ભારે પરિવર્તન થયું છે એ ગાંધીજીને આભારી છે. જે સ્ત્રીઓએ ગાંધીજીનો આ સંદેશ ગ્રીચ્યો છે તેઓ આ ગાંધી જયંતી પ્રસંગે એ સંદેશને ફરી તાજે કરે અને પોતાની અસંખ્ય બહેનોને એ સંદેશ પહોંચાડે, તેમના જીવન સુધારવાની પ્રતિજ્ઞા લે, ગાંધીજીએ જાગૃત થએલી સ્ત્રીઓ પાસે જે આશા રાખી છે તે પૂર્ણ કરે અને દેશના મુક્તિ-યુગમાં એ રીતે પોતાનો ફાળો આપે.

ખાદી અને સ્ત્રીઓ

ભાદરવા વદ બારસ એટલે ગાંધીજીનો જન્મદિન. એ દિવસ આખા દેશમાં અત્યંત ઉત્સાહ અને રાષ્ટ્રીય પ્રવૃત્તિમાં પસાર કરવામાં

આવે છે. એ તપસ્વીનો, શુદ્ધિ-મગ્નના એ મદ્દાન પ્રેરકનો જન્મોત્સવ દેવી રીતે ઉજવાય ? એમાં રંગરાગના જલમા ને ખાખ્ખીપીણી ન હોય. એમાં પક્ષાપક્ષીના બેદ ન હોય. એમાં શ્રીમંત ને ગરીબ, શિક્ષિત ને અશિક્ષિતના વર્ગો ન હોય. એમાં તો આઝાદીના પંથમાં નકતા વિધો દૂર દરવાની પ્રગતિ હોય, એમાં ધર્મને નામે અન્યાય પામતા આપણા બાધવોની અસ્પૃશ્યતા દૂર દરવાની હોય, એમાં ગાંધીજીએ શીખવેલો મત્ત અને અહિંસાનો મહામૂલો મત્ર પોતાના જીવનમાં ઉતારવાનો અને લોકોને સમજાવવાનો હોય અને એમાં અસંખ્ય ગરીબોને રોટલો પહોંચાડનાર ખાદીનો ઘેરઘેર પ્રચાર કરવાનો હોય.

ખાદી જાડી હોય છે, ખડખડી હોય છે, અંગ દેખાય એવી બારીક અને રેશમ જેની સુવાળી નથી હોતી, પણ એથી શુ ધનુ ? એ જેની હોય તેની પણ આપણા દેશમાં બનેલી છે એટલુંજ કંઈ ખૂટતું નથી ? પારકા સુદર બાગકને જોઈને પોતાના દૃષ્ટિ બાળકને દાઈકે દાઈકે હેતું નથી. અને ખાદી એ ગમે એવી હોય તોયે આપણી છે એ દૃષ્ટિથી જોતા શીખીએ તો ખાદી સિવાયનું બીજું દાઈ કાપડ શરીરે અડકાડવાની ઈચ્છા કદી ન થાય.

કેટલીક બહેનો 'ખાદી ઉચકાય નહિ' એવી દલીલ કરે છે. પંદર વીસ તોયા મોનાનો ભાર ઉચકાય, પાંચ છ વર્ષનું બાળક ઉચકાય, ત્રીકે કસબથી ખીચોખીચ ભરેલી ને લચી જતી સાડી ઉચકાય, કિનખાખ, લાપ્પા અને સેલા ઉચકાય, ન ઉચકાય માત્ર ખાદી ! આ કેમ માની શકાય ? કોઈ કોઈ વૈભવશાળી બહેનોને આંધ્રની બારીકમાં બારીક ખાદી પણ જાડી અને ખડખડી લાગે છે ! ત્યારે દેશ ગ્વત ત્રતાને માટે અનેક મુશ્કેલ પ્રશ્નોનો ઉકેલ કરી રહ્યો છે, રાજવૈભવ જેવા સુખ રૂગાવી દઈને જવાહર જેવા દેશગતો ભારતને ચરણે જીવન સમર્પણ કરે છે, દેશની આઝાદીને માટે કુના ધર્મ જવાની તમજા સેવતા અનેક સ્ત્રીપુરુષો એ ધન્ય ધડીની રાહ આતુરતાપૂર્વક જોઈ રહ્યા છે, ત્યારે આ સ્ત્રીઓ સુવાળા વસ્ત્રોનો મોહ છોડીને ખાદી પહેરવા જેવું સહેલું અને ઘરમાં બેઠા થઈ શકે એવું કામ પણ ન કરી શકે ?

સ્ત્રી સરસાઓની કાર્યકર્તી બહેનો પોતે ખાદી પહેરવાની શરૂઆત કરે અને બીજાં બહેન પાસે કરાવે. એટલું કરે તોયે કંઈક કર્યું કહેવાય સ્વતંત્ર રીતે તેઓ કંઈજ ન કરી શકે તો શહેર સમિતિએ ચોજેલા કાર્યક્રમમાં ભાગ લઈને ખાદીપ્રચાર વગેરેમાં સાથ આપે ગાંધી જયંતિ નિમિત્તે સ્ત્રીઓ એમાંનું કંઈક તો કરે એટલી આશા ન રાખી શકાય ?

(ઝોકોટોબર ૧૯૩૮ના " ચિત્રમય જગત " માસિકમાંથી)

અનુક્રમણિકા

પ્રકાશકનું નિવેદન	3
મહાત્મા ગાંધીજીનાના હતા ત્યારે	૮
યુગદેવ ગાંધીજી	૧૦
અહિંસાની મર્યાદા	૧૪
સ્ત્રી-જીવન પર ગાંધીજીની અસર	૧૭
ક્રમાંક	વિષય		પૃષ્ઠાંક	
૧	સૂર્યોદયપૂર્વે વહેલા ઉઠવાનો લાભ	૧
૨	અખંડ યૌવન અને દીર્ઘ આયુષ્ય	૯
૩	આરોગ્યતા સાચવવા માટે પાળવાના નિયમ	૧૩
૪	તપ્ત એટલે સૂર્યસ્નાન	૧૪
૫	સ્નાન અને સ્વાસ્થ્ય	૨૧
૬	સંકલ્પબળ અને નિયમોની શરીર પર અસર	૨૪
૭	હવા લેવી કે નહિ ?			૩૦
૮	હું સારો કેમ થયો ?	૩૩
૯	અનારોગ્યનાં બે કારણો	૩૬
૧૦	આયુર્વેદની મહત્તા	૪૨
૧૧	આયુર્વેદને કોઈ રોગ અસાધ્ય નથી	૪૫
૧૨	એક્ષોપથી કે દોષોપથી ?	૪૮
૧૩	ખીજલીસે ચર્મત્કારિક ધક્કાજ	૫૦
૧૪	તમારા કામનું	૫૫
૧૫	રોગ ઔર ઉત્તરી પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા	૫૬
૧૬	આજનું વૈદક એ પ્રાથોગિક ખૂતામરકી છે	૬૩
૧૭	ઉપવાસની અગત્યતા	૬૬
૧૮	ગોત પર મારો વિજય	૬૮
૧૯	એકાદશીનો ઉપવાસ	૭૧
૨૦	ઉપવાસ કેવી રીતે કરશે ?	૭૭
૨૧	જીપન વર્ષથી ઉપવાસી	૮૦
૨૨	ઉપવાસ અને આરોગ્ય	૮૧
૨૩	અવારનવાર ઉપવાસ કરો	૮૮
૨૪	લંધન-ચિકિત્સા	૮૯
૨૫	વ્યાયામ-સંદેશ	૯૮
૨૬	વ્યાયામ અને આરોગ્ય	૯૫
૨૭	વ્યાયામ શા માટે ?	૧૧૦

ક્રમાંક	વિષય	પૃષ્ઠાંક
૨૮	શીર્ષાસનથી શરીર-સુખાકારી સુધરે છે.	૧૦૩
૨૯	ચોમાસું	૧૦૪
૩૦	સ્નાન સંબંધમાં એક ભૂલ	૧૦૯
૩૧	ડોક્ટર સૂર્ય	૧૧૦
૩૨	બિંધની આવશ્યકતા	૧૧૧
૩૩	અનિદ્રાનો ઉપાય	૧૧૩
૩૪	નિયમિતતાનું પરિણામ	૧૧૩
૩૫	હવા-જીવનરક્ષક	૧૧૪
૩૬	દિશાઓ અને આરોગ્યતાનો સંબંધ	૧૧૮
૩૭	જાણો છો ?	૧૧૯
૩૮	સુગંધી અને આરોગ્ય	૧૨૦
૩૯	ગૌપાલન અને તેથી વિવિધ રાગનો નાશ	૧૨૬
૪૦	આરોગ્ય અને-આહાર	૧૩૯
૪૧	નિયમિત ભોજન	૧૬૮
૪૨	તંદુરસ્તીના દુચકા	૧૭૨
૪૩	આહાર	૧૭૩
૪૪	આહાર કેવો હોવો જોઈએ ?	૧૮૫
૪૫	ક્યારે શું ખાશો ?	૧૮૫
૪૬	ઉપાહારગૃહ અને અને ખાનાવળીનું ભોજન	૧૮૬
૪૭	આપણી અગ્નિશક્તિ અને તેનું પરિણામ	૧૯૦
૪૮	શાકભાજી	૧૯૨
૪૯	પાંદડાવાલા શાકભાજી	૧૯૩
૫૦	શું ખાશો ગોળ કે સાકર ?	૧૯૪
૫૧	ખટાટાનોજ ખોરાક	૧૯૬
૫૨	પલાજેલા ચણા-તાકોતની ઉત્તમ દવા	૧૯૭
૫૩	બિમારોનો ખોરાક-આસરુદ ને સાબુદાણા	૧૯૯
૫૪	જાણુવા જેવું	૨૦૦
૫૫	મસાલાના ગુણદોષ અને તેની શરીર ઉપર થતી અસર	૨૦૧
૫૬	સ્નેહન પ્રયોગો	૨૦૪
૫૭	દૂધનું સેવન	૨૦૭
૫૮	ગાય અને બકરીનું દૂધ	૨૧૧
૫૯	ઝાણના ચમત્કાર	૨૧૩
૬૦	સાધના જખમ પર ઝાણનો ઉપયોગ	૨૨૧
૬૧	વિટામીન-સનો કોઠો	૨૨૨
૬૨	પૌષ્ટિક ખોરાક	૨૨૩
૬૩	ગંગાજળ	૨૨૫

ક્રમાંક	વિષય	પૃષ્ઠાંક
૬૪	ગંગાજળની પવિત્રતાનું રહસ્ય	૨૨૯
૬૫	સૌ કોઈને કામનું	૨૩૩
૬૬	માટીના ચમત્કાર	૨૩૪
૬૭	દાંતનું રક્ષણ	૨૩૮
૬૮	દાંત વિષે જાણવા જોગ ગ્રાન	૨૪૩
૬૯	રોગોનું મૂળ પેટ અને તેના રોગોનું મૂળ દાંત ...	૨૪૪
૭૦	દાંતના મૂળમાંથી નીકળતા પડનો સાદો સસ્તો ઉપાય	૨૪૮
૭૧	દુધપ્રસ અને દાંતનું જોમાંથી કોણ સરસ છે ? ...	૨૪૯
૭૨	પાન ખાનારાઓ સંભાળજો !	૨૫૦
૭૩	હિંદુઓની દાંતનું વિધિ વિશે પાશ્ચાત્ય વૈજ્ઞાનિક ..	૨૫૧
૭૪	નાકના દરદો	૨૫૨
૭૫	કાયાકલ્પના પ્રયોગની અદ્ભુત અસર	૨૫૬
૭૬	અંગુઠાનું ખીલી દર્દ	૨૬૦
૭૭	સારક દવાઓથી થતું નુકસાન	૨૬૪
૭૮	અપચાનો ચમત્કારિક ઉપાય	૨૬૮
૭૯	અપચાનો સામાન્ય ઉપાય	૨૬૯
૮૦	અપચાના સહેલા ઉપાયો	૨૭૧
૮૧	કબજાઆત	૨૭૪
૮૨	કંઠમાળની અદ્ભુત દવા	૨૭૬
૮૩	કુષ્ઠરોગની અદ્ભુત ચિકિત્સા	૨૮૧
૮૪	ખસ	૨૮૧
૮૫	ખેગ-ચિકિત્સા	૨૮૩
૮૬	બાળકોની રક્ષા	૨૮૫
૮૭	માથું દુખે છે	૨૮૬
૮૮	મોઢી પેશાબનો રોગ	૨૮૯
૮૯	મધુમેહ	૨૯૦
૯૦	એન્ડ્રીયલ્સની રોગ	૨૯૭
૯૧	મોતીઓ	૩૦૪
૯૨	શરદી શી રીતે થાય છે ?	૩૦૬
૯૩	શરદી અને સજેખમ	૩૦૮
૯૪	સુખક માટે અનુભવી ઉપાય	૩૧૦
૯૫	શીતળા દંડાવનાથી થતી હાનિ	૩૧૧
૯૬	હાઈ પ્લઝ પ્રેગરનો ઉપાય અને લમણ	૩૧૪
૯૭	દૈન્ય-કોલેરા	૩૨૦
૯૮	દાઝનું અગર જળી જનું અને તેના ઉપાયો ...	૩૨૨
૯૯	તમાકુ અને ચાક-કાશી ઝેરી છે.	૩૨૬

ક્રમાંક	વિષય	પૃષ્ઠાંક
૧૦૦	તમાકુનું ઝેર	૩૨૭
૧૦૧	અપીણનું ઝેર અને તેનું વારણ	૩૨૯
૧૦૨	મનુષ્ય-જીવનમાં સર્પ અને તેના ઝેરનું સ્થાન	૩૩૨
૧૦૩	વિપ-ચિકિત્સા	૩૩૫
૧૦૪	મકડાં મારનારી દવાઓ	૩૪૨
૧૦૫	અનેનાસ	૩૪૩
૧૦૬	અશોળિયો	૩૪૪
૧૦૭	અળસી	૩૪૫
૧૦૮	અધેડો	૩૪૬
૧૦૯	આખો	૩૪૭
૧૧૦	વીછીના ડંખનો ઉપાય	૩૫૦
૧૧૧	ખાખરો	૩૫૧
૧૧૨	ગરણીનો વેલો	૩૫૬
૧૧૩	બધિર બોબડાને માટે અનુભૂત પ્રયોગ	૩૬૧
૧૧૪	ગંબોના ઉપયોગો	૩૬૨
૧૧૫	અમાર દૂધેલી-ક્ષીરવિપાણિકા	૩૬૪
૧૧૬	તુલસી	૩૬૮
૧૧૭	તુલસીના ચમત્કાર	૩૭૧
૧૧૮	પપૈયામા રહેલી અદ્ભુત શક્તિઓ	૩૭૩
૧૧૯	માંકડામરી એ કંઈ વનસ્પતિ હશે ?	૩૭૫
૧૨૦	રુદ્રાક્ષ	૩૭૬
૧૨૧	લીંબુ	૩૭૯
૧૨૨	લીંબુના આરોગ્યદાયક ગુણો	૩૮૪
૧૨૩	ગુગળના ધૂપનો મહિમા	૩૮૬
૧૨૪	ગેરુ કે લાલ	૩૮૭
૧૨૫	મધ	૩૮૯
૧૨૬	આયુર્વેદિક ગુણકારી પ્રયોગો	૩૯૨
૧૨૭	ઉત્તમ ઔષધ-પ્રયોગો	૩૯૫
૧૨૮	ગામડાનો વૈદ્ય	૪૦૬



વૈદક સંબંધી વિચારો

૭મ્મ કીજો

૧-સૂર્યોદયપૂર્વે વહેલા ઉઠવાના લાભ

કર્તવ્યનિર્દેશમાં આત્મોદ્ધાર પત્રના પ્રાહરને સૂર્યોદય પૂર્વે સવારમાં વહેલા ઉઠવાનો નિયમ રાખવાનું સૌથી પ્રથમ જણાવવામાં આવ્યું છે તેથી સૂર્યોદય પૂર્વે વહેલા ઉઠવાથી શા શા લાભ થાય છે તે સ્વસ્થમાં અત્ર જણાવવામાં આવે છે.

પ્રાતઃકાલમાં વહેલા ઉઠવાથી પ્રથમ તો જેની સર્વને અત્યંત જરૂર છે એવું શરીર નીરોગ રહે છે, સુદૃઢ અર્થાત્ બળવાળું રહે છે, દીર્ઘાયુષી થાય છે, તથા સ્ફુર્તિવાળું રહે છે. ભગવાન સૂર્યનારાયણ એ જ્ઞાન તથા ચૈતન્ય અને જીવનશક્તિના મહા ભંડાર છે. તેમનામાંથી સવારમાં વહેલા જે કિરણો નીકળે છે, જે પૃથ્વી ઉપર પ્રસરે છે અને જે આપણા શરીરને સ્પર્શ કરે છે, તેનાથી આપણા શરીરમાં નવીન બળ આવે છે, નવું ચૈતન્ય આવે છે, અપૂર્વ આનંદ પ્રકટે છે, તથા નવિન સ્ફુર્તિ પ્રકટે છે. આ પ્રકારનાં અનેક પ્રકારના લાભ કરનાર કિરણો સવારમાં વહેતાં સૂર્યમાંથી વહે છે. તે પછીના સમયમાં વહેતાં કિરણો તેટલો લાભ કરનાર હોતાં નથી. સૂર્યોદય પૂર્વે જે નિત્ય ઉઠનાર છે તેમને આ પ્રકારનો લાભ પ્રત્યક્ષ જણાય છે. જે સૂર્યોદય પછી ઉઠતા હોય તેમણે અસ્થોદય પૂર્વે ઉઠી જોવું તો તેમને સમજશે કે, 'ખરેખર' વહેલા ઉઠવાથી એક પ્રકારનો અપૂર્વ આનંદ જણાય છે, તથા શરીરમાં પણ બળ, જીવન, સ્ફુર્તિ વગેરેનો અનુભવ થાય છે. જે સવારમાં વહેલા ઉઠના નથી તે પોતાના આરોગ્ય, બળ તથા આયુષ્યનો ક્ષય કરે છે. જે દીર્ઘ આયુષ્યવાળા આને જણાય છે તેમના જીવનને જોશો તો જણાશે કે મોટે ભાગે સવારમાં વહેલાજ ઉઠવાના સ્વચાલવાળા હશે. તમે સવારમાં વહેલા ઉઠીને નિરીક્ષણ કરશો તો જણાશે, કે કાગડા, ચક્રી,

કપુતર વગેરે પક્ષીઓ વહેલાં જન્મત થઈ જાય છે અને આકાશમાં સ્વચ્છ હવામાં આમતેમ ઉડાઉડ કરે છે. પશુઓ પણ વહેલાંજ જન્મી જાય છે અને ખેડુનો વહેલા ઉડીને બળદને ધાસ નાખે છે. પશુ-પક્ષીના આયુષ્ય સંબંધમાં વિચાર કરનાર અથવા તે સંબંધમાં શોધ-ખોળ કરનાર વિદ્વાનો કહે છે કે કાગડાઓ ખીજાં બધાં પક્ષીઓમાં દીર્ઘ આયુષ્યવાળા હોય છે. તેમનું આયુષ્ય બસો કે તેથી પણ વધારે વર્ષનું હોય છે, એમ તેઓ કહે છે. તમે સવારમાં વહેલા ઉડીને જોશો તો જથ્થાશે કે, કાગડાઓ સૌથી વહેલા કાગ કાગ કરતા ઉડતા જોવામાં આવે છે. છેક નાનાં ધાવણાં બાળકોને જોશો તો જથ્થાશે કે માખાપ નથી જગ્યા હોતા તે પૂર્વે તે અરણ્યોદય વખતે જંગીને ઘોડીઆમાં અથવા પથારીમાં હાથપગ દલાવીને આનંદથી મંદમંદ હસતા અને કીલકારી કરતાં હોય છે.

કવિ દલપતરાગં કહે છે કે:—

રાત્રે વહેલા જે સુષુ, વહેલા ઉઠે વીર,
બળ બુદ્ધિ બહુ ધન વધે, સુખમાં રહે શરીર.

આ કવિનું આ કથન કેવલ સત્ય છે અને અનુભવવાળું છે. જે સવારે વહેલા ઉઠે તેમનું શરીર ઉપર જથ્થાબધા પ્રમાણે નીરાગી તથા સુદૃઢ રહે છે. આરોગ્ય તથા બળને આપનાર જે કિરણો સવારમાં વહેલાં સૂર્યનારાગણમાંથી વહે છે તેનો વહેલા ઉઠનારને પૂર્ણ લાભ મળે છે અને પથારીમાં સ્થિત રહેનારને તેનો સંપૂર્ણ અથવા ખિલકુલ લાભ મળતો નથી. સ્વરોદયશાસ્ત્રના નિયમપ્રમાણે પણ વધારે વખત સ્થિત રહેનારના શ્વાસપ્રશ્વાસ એવી રીતે ચાલે છે કે જેથી તેનું આયુષ્ય ટુંકું થાય છે. સવારમાં વહેલા ઉઠનારની બુદ્ધિ પણ વધે છે, કારણકે પ્રાતઃકાલમાં વહેલાં આ કિરણો જ્ઞાનશક્તિને વધારનાર હોય છે. આ બાબત વધારે સ્પષ્ટ છે અને તેનું વર્ણન અત્ર કુંઠામાં થઈ શકે તેમ નથી, જેથી વળી અન્ય પ્રસંગે વિસ્તારથી તેનું વર્ણન ઇશ્વરસ્થાને યશો. વહેલા ઉઠનારનું શરીર નીરાગી રહે છે, સુદૃઢ રહે છે તથા તેની બુદ્ધિ સ્વચ્છ અને વધારે તેજસ્વી થાય છે તેમજ તે વધારે કલાક કામ પણ કરી શકે છે જેથી તેને ધન પણ વધારે મળે છે, એ સૌ કોઈ સમજી શકે તેમ છે. સવારમાં વહેલા ઉડીને સ્નાન કરીને સંધ્યા, જપ, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, ધારણાદિ કરનારને સમજાય છે કે, આ ક્રિયાઓ સવારમાં વહેલી જેટલી ઉત્તમ પ્રકારે સધાય છે તેટલી દિવસના ખીજા ભાગમાં સધાતી નથી. સવારમાં વહેલાં ઉડીને ફરવા જનારને તથા ખુદી હવામાં રમતો રમનારને, ઘોડે બેસીને ફરવા જનારને, ગામ પરગામ જનારને, કસરત કરનારને તથા ખેતી કરનાર ખેડુતને જેટલું સાફ લાગે છે તેટલું

સાફ તે ક્રિયાઓ સૂર્યોદય પછી કરવાથી નથી જ લાગતું. જે લેખકો
 કે તે સવારમાં વહેલા ઉઠીને લખવા એસે છે તો તે વખતમાં ઉત્તમ
 પ્રકારનું લખી શકે છે. વિદ્યાર્થીઓ સવારમાં વહેલા ઉઠીને વિદ્યાભ્યાસ
 કરે છે તો તેમને ઓછી મહેનતે જલદી માદ રહી જાય છે. સવારના
 પ્રહરમાં જે શાંતિવાણું, જે સુખવાણું, જે પ્રસન્નતાવાણું, જે ચૈતન્ય
 તથા બળવાણું અને શરીર તથા બળને અપૂર્વ શાંતિ સુખ તથા સ્વાસ્થ્ય
 આપનાર વાતાવરણ અનુભવવામાં આવે છે, તેવું વાતાવરણ દિવસના
 બીજા કોઈપણ ભાગમાં અનુભવવામાં આવતું નથી. સવારના વહેલા ઉઠ-
 નારના ધરમાં લક્ષ્મીનો વાસો સહજ થાય છે. આ તો આપણે શારીરિક
 અને આર્થિક લાભ સંબંધમાં વિચાર કર્યો, પરંતુ તેની સાથે સવા-
 રમાં વહેલા ઉઠવાથી ચિત્તની પણ અપૂર્વ પ્રસન્નતા પ્રકટે છે. જે
 સવારમાં વહેલા ઉઠે છે તેનો આજો દિવસ આનંદમાં જાય છે,
 સૂર્યને અને આપણા શરીરને ઘણો નિકટનો સંબંધ છે. ભગવાન
 સૂર્યનારાયણનો સવારમાં ઉદય થતાં વિવિધ પ્રકારનાં પુષ્પો ખીલી
 ઉઠે છે, જે જોવાથી ચિત્તમાં સ્વાભાવિક રીતે જ પ્રસન્નતા ઉપજે
 છે, તથા ખીલેલા પુષ્પોમાંથી સુગંધિત રંગકણ લઈને વહેતો શીતલ
 અને મધુર પવન શરીર અને મનની અપૂર્વ પ્રસન્નતાને ઉપજાવે
 છે. કુદરતમાં સવારમાં વહેલાં એક એવી આનંદપ્રદ તથા નેત્રને અને
 તેના દ્વારા આત્માને પ્રસન્ન કરનાર અથવા તેનો આનંદ આપનાર
 એક એવી સ્થિતિ અથવા વાતાવરણ પ્રકટે છે, કે જેમને વહેલા
 ઉઠવાનો અભ્યાસ છે તે જ સમજી શકે છે. વળી વૃક્ષોમાંથી સવા-
 રમાં પ્રાણવાયુ (ઑકસીજન) પણ વહેવા માંડે છે તેનો પૂરેપૂરો
 લાભ વહેલા ઉઠનારા લાભ શકે છે અને પોતાના બાળક આરોગ્ય,
 બળ, આયુષ્ય વગેરેની વૃદ્ધિ કરી શકે છે. આપણા શરીરમાં અને અક્ષા-
 વનાર આપણા મગજમાં એક સહસ્ર (હજાર) દળ (પાખડી)વાળું
 કમળ છે, એમ યોગીમુનિઓ તથા તત્ત્વવિદ પુરુષો અનુભવથી કહે
 છે. અરુણોદય થતાં ભગવાન સૂર્યનારાયણ કે જે જગતમાત્રનું જીવન
 છે, તેમનામાંથી વહેતાં અમૃતમય કિરણો આપણા આ સહસ્રદળ
 કમળ સાથે અથડાય છે અથવા તેને સ્પર્શ કરે છે, અને તેમાં જીવન
 ભરે છે અથવા તેને ચૈતન્ય અર્પે છે. આ સહસ્રદળ કમળમાંથી તે
 જીવન અથવા ચૈતન્યનો પ્રસાર આપણા શરીરમાં નાભિ, હૃદય વગેરે
 ઠેકાણેનાં ચક્રોમાં પણ થાય છે અને આ માનવશરીરમાં યંત્રને તે
 ચલાવે છે. આ બહુ સૂક્ષ્મ બાબત છે અને તે વિસ્તારથી સમજા-
 વવા જેવી છે. અત્ર માત્ર એટલું જ કહેવાનું છે કે સવારમાં વહેલા
 ઉઠનારને આ લાભ વિશેષ પ્રમાણમાં મળે છે અને તેનું જીવન,
 વિશેષ ઉત્તમ તથા સુખી થાય છે. સૂર્ય એજ આપણું મનુષ્યનું
 નહિ પણ પ્રાણીમાત્રનું અને વનસ્પતિ તથા ખનીજ વગેરે સર્વનું

જીવન છે, જેથી તેમાં રહેના અથવા તેમાંથી વહેતા આ જીવન તત્ત્વનો આપણે કેવી રીતે અધિક લાભ લેવો તે બાબત જાણીએ ખામ જાણવા જેવી છે, જેનું વિસ્તારથી વર્ણન વળી અન્ય પ્રશ્ન પ્રસંગે થશે પશુપક્ષીઓ, રક્ષો અથવા વનરપતિ સૃષ્ટિ કુદરતી રીતે જીવન ગાળાને આ લાભ તેમના અધિમાર પ્રમાણે મનુષ્ય કરતા આજે વિગેર લેતા જેવામાં આવે છે

વિવિધ પ્રકારની શોધો જેમને કરવી છે તેમને માટે આ સમય ધણો ઉત્તમ છે કારણકે તે વખતે ચિત્ત, ડોળાએકું પાણી જેમ સ્વચ્છ થાય છે તેમ સવારમાં નિર્માળ અને સ્વચ્છ હોય છે અને તેમાં સનારના પ્રદરમાં રહેતા વાતાવરણથી શુદ્ધિ થાય છે આ પ્રમંગે વિચારની રિથરતા બહુ સારી રીતે થઈ શકે છે તેમજ ચિત્તની રિથરતા પણ સુલભપણે સાધી શકાય છે, જેથી જપ, તપ, પૂજા, પ્રાર્થના, ધ્યાન સ્મરણાદિ કરનારને માટે પણ આ સમય સર્વોત્તમ છે આ સમયમાં પ્રકૃતિમાં એવી ચાતિ હોય છે કે આ ક્રિયાઓ સવારમાં વહેલા બહુ ઉત્તમ પ્રકારે સાધી શકાય છે અને જટ આગળ વધી શકાય છે પછી જેમ જેમ સમય જાય છે તેમ તેમ વાતાવરણમાં ક્ષોભ પ્રકટે છે અને તળાવના પાણીમાં પથ્થર નાખવાથી જેમ તેમાં ગોળા ઉપજીને ક્ષોભ પ્રકટે છે તેમ ચિત્તમાં પણ સ્વાભાવિક રીતેજ અરિથરતા, અશાંતિ, ક્ષોભ વગેરે પ્રકટે છે, કેમકે કુદરતની સાથે આપણા શરીરનો ધણો નિહતનો સંબંધ છે જે મનુષ્યો સૂર્યોદય પૂર્વે ઉઠતા નથી તે આ જાણ્યામાં તેવા અનેક પ્રકારના લાભોથી વચિત ગ્રહે છે અને તેમનું જીવન સામાન્ય જ વીતે છે જેમણે પોતાના જીવનને ઉત્તમ કરવું હોય, જેમણે ઉત્તમ આરોગ્ય, આયુષ્યનો અનુભવ કરવો હોય, જેમણે દરિદ્રાવસ્થાનો જય કરવો હોય, જેમણે એક મનુષ્ય તરીકેનું જીવન કેવું હોય છે તેનો અનુભવ કરવો હોય તેમણે પ્રાત કાળે વહેલા ઉઠવાની અનિવાર્ય અગત્ય છે જે સવારમાં વહેલા નથી ઉઠતા તેમનું જીવન દરિદ્રી જેવું હોય છે અને તે પ્રારબ્ધને વશ રહેતા પરત્રમાં જીવન પૂરું કરે છે વહેલા ઉઠવાના શારીર, માનસ, આધ્યાત્મ વગેરે ધણા ધણા લાભો છે જેનું સર્વનું વિસ્તારથી વર્ણન ન કરતા હું કામાજ તે લાભોનું દિગ્દર્શન અત્ર કરાવ્યું છે

આ ઠેકાણે એક વિશેષ અમલની બાબત પણ જાણાવવાની જરૂર છે, તે એ કે સવારમાં સૂર્યોદય પૂર્વે ઉઠીને જપ, તપ, ધ્યાન, કે યોગાભ્યાસ કરનારને વિશેષ લાભ મળે છે આ સમયમાં આ પૃથ્વી ઉપર હિમાલય, આલ્પ, મગા નર્મદા કિનારે કે બીજા સ્થળમાં રહેતા યોગીઓ, સિદ્ધો, મુનિઓ, કે સાધન લજ્જનમાં આગળ વધેલા મહાત્માઓ સૂર્યોદયપૂર્વે પ્રાણાયામ જપ, ધારણા, ધ્યાન કે યોગ-

બપોર વગેરે નિત્ય નિયમિત કરે છે. આ પુરુષોનાં આ સાધન ભજનનાં આદોલનો વાતાવરણમાં પ્રસરે છે અને તે વખતે જે જે આ પ્રકારની ક્રિયાઓ કરતા હોય છે તેમના સંબંધમાં આવે છે અને તેમને પ્રોત્સાહન તથા બળ આપે છે અને તેમની તે ક્રિયાઓ ઉત્તમ પ્રકારે સધાય છે તથા તે સત્વર આ માર્ગમાં આગળ વધે છે અને ઉચ્ચ ભૂમિકામાં ચડે છે.

અમેરિકા, કે યુરોપમાં કે મુંબઈમાં કે કલકત્તામાં કોઈ ઠેકાણે ગોઠવેલા રેડિયામાંથી જે પ્રકારનું લાપણ કે સંગીત તે રચળે કરવામાં આવે છે તેનાં આદોલનો હવામાં પ્રસરીને જે જે ઠેકાણે ખીખ રેડિયા ગોઠવેલા હોય છે ત્યાં જઈ પહોંચે છે અને તે લાપણ કે તે સંગીતને ત્યાં પ્રકટ કરે છે; તેજ પ્રમાણે મનુષ્યનું મગજ જો રેડિયા જેવું છે. આ મગજરૂપી રેડિયામાં ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે જે જે મહાત્માઓ અથવા યોગીમુનિઓ અથવા યોગાભ્યાસીઓ કે સાધન ભજનમાં આગળ વધેલા ઉત્તમ સાધકો જે જે ક્રિયા આ સમયમાં કરે છે, તેનાં સૂક્ષ્મ આદોલનો આપણે કે જે સૂર્યોદયપૂર્વે સવારમાં વહેલાં આ પ્રકારની ક્રિયાઓ કે સાધન ભજન કરતા હોઈએ છીએ તેમના મગજ સાથે પ્રકૃતિના સૂક્ષ્મ નિયમાનુસાર અથડાય છે અને આપણને તેના અધિક લાભ મળે છે.

ભક્ત શિરોમણિ નરસિંહ મહેતા પણ કહે છે કે, “રાત રહે પાછલી ન્યારે ખટ ઘડી, સાધુ પુરુષને ન સધી રહેવું.” અર્થાત્ સૂર્યોદય-પૂર્વે જે ત્રણ કલાકપૂર્વે પરમાર્થસાધકે તો જરૂર હોવું જોઈએ. પૂર્વના આ દેશના ઋષિમુનિઓ ધણે લાંબો કાળ જીવતા હતા તેનું કારણ એ પણ એક હતું, કે તે સર્વ નિત્ય સવારમાં વહેલા ઉઠવાના અભ્યાસવાળા હતા.

ધણા મનુષ્યો એવી શંકા કરે છે કે આઠ દશ કલાક મનુષ્યે ઉંઘવું જોઈએ, પણ આ તેમની ભૂલ છે. ચાર છ કલાકથી મનુષ્યને વધારે ઉંઘવાની જરૂર નથી, અને તેમને તેટલી નિદ્રાથી પુરતી વિશ્રાંતિ મળી રહે છે. કુદરતી રીતે જીવન ગાળનારને અર્થાત્ વહેલા મુઠ્ઠા વહેલા ઉઠનારને, નિયમિત કામકાજ કરનારને તથા નિયમિત સમયે જમનારને વધારે ઉંઘની જરૂર રહેતી નથી. જે લોકો આ પ્રમાણે કુદરતી જીવન નહિ ગાળતાં અસ્વાભાવિક જીવન ગાળે છે તેઓ મનુષ્ય જેવા ઉત્તમોત્તમ જીવનને બંધાઈ ગાળે છે, એમ સમજવું. મનુષ્ય જીવન કેટલું કિંમતી છે તેની આજે મનુષ્યોને કદપના કે ભાન નથી અને તેથીજ તે પશુ જેવું કે સાધારણ પ્રકારનું જીવન ગાળે છે અને કોઈ પ્રકારનું વિશેષત્વ પ્રાપ્ત ન કરતાં આ મનુષ્ય જન્મરૂપી અમૃત્ય હીરાને ખોઈ નાખે છે અને જન્મોજન્મ નિકૃષ્ટ યોનિમાં અથવા નિકૃષ્ટ દશામાં ભ્રમણ કરે છે, નાના પ્રકારનાં દુઃખોને ભોગવે છે અને

ઉંચા પ્રકારનાં મનુષ્યજન્મથી મળતાં મુખેથી તથા ઉંચી રિયતિથી વંચિત રહે છે.

હવે વહેલા ઉઠવામાં ટવા પ્રતિબંધો છે, તે અત્ર સ્વસ્થમાં જણાવીએ છીએ. જે રાત્રે વહેલા સૂતા નથી, તે વહેલા ઉઠી શકતા નથી. તેથી વહેલા ઉઠવું હોય તેમણે વહેલા સુધ જવું જોઈએ. રાત્રે નવથી એક વાગ્યા સુધીમાં જે નિદ્રા આવે છે તેથી શરીર તથા મગજને સંપૂર્ણ પોષણ તથા વિત્રાંતિ મળે છે એમ શારીર શાસ્ત્રીઓ અથવા શરીરસંબંધીનો અભ્યાસ કરનાર વિદ્વાનો દહે છે. જેથી આ વખત નકામો ન જવા દઈ રાત્રીના પ્રથમ ભાગની મનુષ્યોએ ઉંઘ લઈ લેવી જોઈએ. પછી ત્રણ ચાર વાગે માથુસ ઉઠે છે તો પણ તેને ઉગ્મગરો થતો નથી તથા આરોગ્યની હાનિ થતી નથી. બીજું રાત્રે આહાર ઓછો લેવો જોઈએ. ભારે ખોરાક રાત્રે લેવાથી વહેલા ઉઠી શકાતું નથી. સવારમાં જરૂર જણાય તો દૂધ વગેરે વહેલાં પી લેવું, પણ રાત્રે તો ઓછું જમવું જોઈએ, તોજ માથુસ વહેલાં ઉઠી શકે છે.

સવારમાં સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠીને જે મનુષ્યો બીજું કંઈ ન બને તો પૂર્વ દિશા તરફ રહીને દીર્ઘ શ્વાસપ્રશ્વાસ લેવા મૂકવાની ક્રિયા કરે છે, તો પણ તેમના ઘણા રોગ મટે છે તથા ઉત્તમ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

દરેક મનુષ્યે સવારમાં વહેલાં ઉઠીને છેક બાળકો વિના ધરનાં તમામ મનુષ્યોને ઉઠાડી દેવાં જોઈએ. જે ધરમાં આ પ્રભાણે મનુષ્યો વહેલાં ઉઠે છે અને જે સવારમાં પરમેશ્વરની સ્તુતિનાં પદો ગાય છે તે ધર આ લોકમાં સ્વર્ગસદન જેવું જ લાગે છે, એ જે ધરમાં આવો રિવાજ હોય તે ધરને જોવાથી ખાત્રી થશે. તેમાં પણ જેમને પારમાર્થિક સાધનો સાધવાં છે, અર્થાત્ જેમને જપ, તપ, ધ્યાન યોગાભ્યાસ વગેરે કરવાં છે તેમણે તો ખાસ આગ્રહથી સવારમાં વહેલાં ઉઠી જવું જોઈએ.

પ્રજનો મોટો ભાગ આજે જે પ્રકારનું જીવન ગાળે છે તે મનુષ્યજીવન નથી પણ પશુજીવન છે. મનુષ્ય તરીકે જે સુખ મળવું જોઈએ તે હાલની પ્રજાને મળતું નથી, કારણકે તે એક મનુષ્ય તરીકેનું જીવન ગાળતી નથી. જેમણે મનુષ્યજીવનનું મથાર્થ સુખ અનુભવવું હોય તેમણે આગ્રહથી સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠવું જોઈએ. સવારમાં વહેલાં ઉઠીને દાતણ, શીય તથા સ્નાનથી પરવારીને સંધ્યા, જપ, પ્રાણાયામ, ધારણા ધ્યાન વગેરે ક્રિયાઓ કરવી એ તો સર્વોત્તમજ છે, છતાં જેમને તેવી ક્રિયાઓ ન કરવી હોય તે સવારમાં વહેલાં ઉઠીને દાતણ, શીય સ્નાનથી પરવારીને ખુલ્લી હવામાં બહાર ફરી આવશે તો તેમના આરોગ્ય આયુષમાં ઘણી વૃદ્ધિ થશે. જેમને કંઈ લખવાનું હોય તેમણે સવારમાં વહેલાં ઉઠીને લખવું, જેમને ગાવાનો અભ્યાસ કરવો હોય તેમણે પણ

સવારમાં વહેલાંજ તે અભ્યાસ કરવો. વિદ્યાર્થીઓને માટે તો અભ્યાસને આ સમય ઉત્તમ છે. ઘણા વિદ્યાર્થીઓ આજે મોડી રાત્રી સુધી વાંચે છે અને પછી સૂઈ જાય છે અને સવારે આઠ દશ વાગે ઉઠે છે, તેમન આરોગ્ય આયુષની આ પ્રમાણે કરવાથી જરૂર હાનિ થાય છે. વિદ્યાર્થીએ રાત્રે આઠથી દશ સુધીમાં સૂઈ જવું જોઈએ અને પછી ત્રણ ચાર વાગે વહેલા ઉઠીને વાંચવું જોઈએ. આ પ્રમાણે કરવાથી તેમનું આરોગ્ય આયુષ બગડતું નથી તથા સ્મરણશક્તિ વધે છે અને ઓછા પરિશ્રમે જે યાદ રાખવાનું હોય છે તે યાદ રહી જાય છે. પોતાના બાળકોને માખાપે આ પ્રમાણે વહેલા સૂઈને વહેલાં ઉઠવાની ટેવ પાડવી જોઈએ તથા તે સવારે વહેલાં ઉઠીને વાંચે એવી ટેવ તેમને પડે એવો આગ્રહ રાખવો જોઈએ.

જેમ ઘણા મનુષ્યોને પુષ્કળ આમલી, મરચાં વગેરેવાળા રસોઇ ખાવાની ટેવ પડી ગઈ હોય છે તેમને સાદો પણ પૌષ્ટિક અને આરોગ્યપ્રદ ખોરાક રુચતો નથી, પણ આગ્રહથી થોડા દિવસ જે તેઓ બહુ ખારા ખાટા તીખા વગેરે પદાર્થો ખાવા છોડી દઈને સાદો આહાર લે છે તો તેમને સમગ્રયા વિના નથી રહેતું કે આજ ખોરાકમાં ખરો સ્વાદ છે તથા તેજ આરોગ્યપ્રદ છે.

તેજ પ્રમાણે જેમને સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠવાની ટેવ નથી તેવા મનુષ્યોને સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠવું ઠઠિન જણાશે. પણ અમે આવા મનુષ્યોને આગ્રહથી થોડા દિવસ સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠવાનો અભ્યાસ પાડવાને માટે વિનંતિ કરીએ છીએ અને એકાદ મહિનો તેવો આગ્રહ રાખ્યા પછી અમે આ લેખમાં લખ્યું છે તે પ્રમાણે તેમને અપૂર્વ આનંદ તથા આરોગ્યનો અનુભવ થશે. અને આ પ્રમાણે કરનારે અમે લખીએ છીએ તેવો અનુભવ થાય છે કે નહિ તે અમને લખી જણાવવા કૃપા કરવી.

અમુક અમુક માસમાં સ્ત્રીઓ તથા પુરુષો પણ તારા-સ્નાનનો નિયમ લે છે. આ નિયમ અત્યંત સુંદર તથા બહુ સુખને આપનાર છે. અંગ્રેજ કૅવલ્ડીના પ્રભાવે ધર્મની ઉપેક્ષા થવાથી આવા આવા નિયમો નવીન પ્રજાના જીવનમાંથી તદ્દન નીકળી ગયા છે, કારણ કે તેવા નિયમોના કેવા મહાન લાભ છે તેની તેમને દ્રષ્ટના નથી. જેથી પ્રત્યેક મનુષ્યે બારે માસ તારા-સ્નાનનો નિયમ લેવો જોઈએ. જે દિવસે તારા-સ્નાન ન થાય તે દિવસે અન્ન ન લેતાં ફળાહાર કરવો જોઈએ કે એવી બીજી શિક્ષા પોતાની મેળે પોતાને માટે નક્કી કરવી જોઈએ કે જેથી આપણે જે નિયમ લીધો હોય તેનું આગ્રહથી પાલન થઈ શકે. કોઈ પણ નિયમનું આગ્રહથી પાલન કરવાથી તે નિયમના પાલનથી થતા લાભ ઉપરાંત બીજા ઘણા લાભ થાય છે જે સંબંધમાં ચર્ચા કરવાનો અત્ર પ્રસંગ નથી જેથી તે બાબતને આપણે અત્ર

ચર્ચા નથી, પણ ધર્મચર્યાથી અન્ય પ્રમંદે તે સંબંધમાં ચર્ચા કરીશું.

કેટલાંક વર્ષ ઉપર મારું શિયાળામાં કલકત્તે જવું થયું હતું. ત્યાં અહીંના દરતાં એક કલાક સૂર્યોદય વહેલો થાય છે. જેમને ત્યાં હું ઉતર્યો હતો તે મારા પરમ રનેહી આદર્શ ચરિત શ્રી રામનારાયણભાઈની સાથે, અને સવારમાં વહેલા ઉઠીને સ્નાન સંધ્યાથી પરવારીને ખુલા મેદાનમાં ફરવા જતા હતા. તે વખતે ત્યાં વરસતા ધુમસને ક્ષીણે એક ખીખરું મોં જણાય નહિ એવું સૂર્યનો ઉદય થાય ત્યાંસુધી રહેતું. ટાક પણ સારી પડતી હતી; તે વખતે ત્યાં સેંદડો અંગ્રેજ સ્ત્રીપુરુષો ખુલ્લા મેદાનોમાં ફરતાં ફરતાં જણાતાં. તેમાંથી કેટલાંક તો દોડવાની કસરત કરતાં હતાં, કેટલાંક વેગથી ચાલતા હતાં, કેટલાંક ફૂટબોલ કે ગોલ્ફ રમતા હતાં, કેટલાંક ઘોડે જેમીને વેગથી ફરતાં હતાં, આ પ્રમાણે તમામ શિયાળાની કડકડની ઠંડીમાં આનંદથી કંઈ ને કંઈ વ્યાયામ કરતાં હતાં. આમાં સૌ અંગ્રેજ સ્ત્રીપુરુષોની સંખ્યામાં પાંચનીજ સંખ્યા હિંદુઓની જેવામાં આવતી હતી. આ વખતે આપણા લોકો ઘરમાં મોઢે માથે ઝોદીને ઉંધ્યા કરે છે, એ તેમનું દારિદ્ર્ય અથવા પ્રમાદ નથી તો ખીલું શું છે ?

જો મારું આ લખાણ વાચકને યોગ્ય અને હિતકર જણાતું હોય તો તેમણે આગ્રહથી સવારમાં સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠવાનો અભ્યાસ રાખવો જોઈએ, તથા તેના લાભ ખીખરું બંધુઓને સમજાવીને તે પણ રોજ તે પ્રમાણે સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠી જાય તેમ કરવું જોઈએ. આ પ્રમાણે આપણે આખો દેશ જો સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠીને પ્રાત્ન કર્તવ્યમાં જોડાતા થાય તો આપણા દેશની પરિસ્થિતિમાં પરિવર્તન થયા વિના નજર રહે.

• શ્રીમોન જુસિંહાચાર્યજી કહે છે:—

“ સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠવાથી આરોગ્ય વધે છે અને સૂર્યોદય પછીથી ઉઠવાથી આરોગ્ય અને આયુષ્ય બંનેનો ક્ષય થાય છે. ”

“ તારા સ્નાન કરનારને મોટી યાત્રાનું ફળ મળે છે તથા ઘરમાં લક્ષ્મીનો વાસો થાય ” અને આયુષ્ય આરોગ્યની વૃદ્ધિ થાય છે. ”

(“ આત્મોદ્ધાર ” માસિકના એક અંકમાંથી)



૨-અર્ચંડ યૌવન અને દીર્ઘ આયુષ

(ડૉ. રામચંદ્ર લક્ષ્મણરાવ મોરે-વડોદરા.*)

૧. સુખમય “કેમ જીવવું” અને “કેમ મરવું” એ સર્વોપરી કળા છે. બકતો, યોગીઓ, યાનિઓ અને મહાત્માઓ સિવાય આ વાતની ખરી અને પૂરી ખબર કોઇને હોતી નથી. આયુર્વેદમાં માનવજીવનની આયુષ્ય મર્યાદા ૧૦૦ સો વર્ષની જણાવેલી છે અને તે યથાર્થ છે. મનુષ્ય કુદરતના આદી નિયમાનુસાર જીવે તો ૧૦૦ વર્ષ જીવે એમાં કંઈજ સંદેહ નથી. આંતર અને બાહ્ય કિંવા તનના અને મનના નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરવાથી જ આયુષ્યનો ક્ષય થાય છે. અંગ્રેજીમાં એક કહેવત છે કે, “પવિત્રતામાં જ પ્રભુતા રહેલી છે.” માટે આપણે તનની અને મનની શુદ્ધિ ઉપર ખાસ લક્ષ આપવું જોઈએ. પારસી ધર્મનો સાર “વિચાર, વાણી અને વતર્નની પવિત્રતા” એજ છે. આંતરમાં પવિત્ર વિચાર અને બાહ્યમાં સાત્ત્વિક આહારવિહારથી મનુષ્ય સુદૃઢ, નીરોગી અને દીર્ઘાયુષી થાય છે. આ નિયમોનું આપણે આપણી દિનચર્યામાં કેવી રીતે પાલન કરવું તેનું સવિસ્તર વિવેચન કરીશું.

૨. પ્રાતઃકાલમાં આપણે વહેલાં ઉઠવું જોઈએ. આઠમુહૂર્તમાં જાગૃત થવાથી આંતરમાં આદીબલનો સંચાર થાય છે. ઉદતાજ ઉપાપાન-શેરેક ઠંડું જલ ત્રાંખાના કળશમાં રાખેલું પીવું જોઈએ. ઉપાપાન કરીને ફરી પચારીમાં ચતા સધને ઘુંટણુ ઉભા રાખીને ખેડ હાથેથી પેટના નાના મોટા નળ, હોજરી, મુત્રાશય ઇલાદિ તમામનું મર્દન કરવું જોઈએ. આ પ્રયોગથી રાત્રિનો મળ જલદીથી વિમર્જન થાય છે. આથી બીજા અવયવોને રક્તિ* મળી પોતપોતાનાં કાર્યો કરવાની બહુ અનુકૂલતા થાય છે. ઉપાપાન પછી ‘દંતશુદ્ધિ,’ ‘જીહ્વાશુદ્ધિ’ અને ‘કંઠશુદ્ધિ’ કરવી જોઈએ. દાંતથી ખોરસલી, વડ કે બાવળનું વિશેષ ગુણકારક છે. દાંતની બહુજ સંભાળ રાખવી જોઈએ. ‘પાયોરીયા’ જેવાં દર્દ દાંતની બાબતમાં ખેદરકાર રહેવાથી થાય છે. જઠરમાં જે અન્ન જાય છે તે દાંતદ્વારા ખરાબર ચવાઇને જાય તોજ ગુણકારક થાય છે, નહિ તો અનાજ વિષમય થઈ જાય છે. મુખમાં જે બત્રીસ દાંત છે તે કિલ્લાના સંરક્ષક સિપાઇઓ જેવા છે અને જીભ કેપ્ટન છે, એમ સમજવું જોઈએ. દાંતની મહત્તા વિષે શાસ્ત્રો લખાયાં

* (ડૉ. રામચંદ્ર લક્ષ્મણ મોરે-એમની ભાષા મરાઠી હોવાથી તેઓ શુદ્ધ ગુજરાતી ન લખી શકે તેથી તેમના વિચારો ભાષી કે. અ. દક્ષર-એમ. એ. એલ. એલ. બી. ગુજરાતીમાં લખે છે.)

વગેરે પ્રશ્નો આહારભીમાંસા કરતી વખતે વર્ણવીશું. આહારનો પ્રશ્ન અતિ મહત્વનો છે એટલું સૂચન અહીં પૂરતું છે. ચર્ચણ ઉપર ખૂબ ધ્યાન આપવું જોઈએ. જન્મતાં નિદાન અર્થો કલાક તો આવવુંજ જોઈએ. એથી ઓછા વખતમાં જન્મી લેનાર 'પાપ' કરે છે અને જાંઠર બગાડે છે. સારી તંદુરસ્તીવાળાએ જન્મતાં બિલકુલ પાણી પીવું નહિ. ફળનો રસ, ઊંચ, ઓસામણુ ઇત્યાદિ પ્રવાહી લેવા બાધ નથી. મધ્યમ તંદુરસ્તીવાળાએ મધ્યમાં પાણી થોડું લેવું જોઈએ. જન્મી રહ્યા પછી ઓછામાં ઓછા અર્ધો પોણા કલાક પછી પાણી તરસ જેટલું પીવું જોઈએ. આહાર પછી ક્ષણિક વિશ્રાંતિનો પ્રશ્ન વિચારવા જોઈએ છે. ભોજન પછી 'શતપદી' એટલે ૧૦૦ ડગલાં ચાલવું જોઈએ અને પછી અર્ધો કલાક વામકુક્ષિ એટલે ડાબા પડખે સૂઈને વિશ્રાંતિ લેવી જોઈએ. આથી વિશેષ વખત દિવસે સૂઈ રહેવું નિષિદ્ધ છે. જાત્રત થઈને દિવસનાં નિત્ય, નૈમિત્તિક કાર્યો કરવાં જોઈએ. દિવસભરમાં કોનો 'સંસર્ગ' રાખવો એ પ્રશ્ન અતિ ગંભીર છે. સંગની અસર અજબ થાય છે. તેથી કાં તો અસંગ રહેવું કે સત્સંગમાં રહેવું, એજ હિતાવહ છે. ધંધાને અંગે બ્યવહાર-ક્ષેત્રમાં સૌની સાથે આવવું પડે છે, પણ દિલની લગનીથી કોઈની પણ સાથે જોડાતાં વિવેક કરવો જોઈએ. સૌ એકજ સૂરનાં કિરણ છે, પણ સુરી અને આસુરી કિંવા સન્નતીય અને વિજ્ઞતીય તરવો બ્રહ્માંડભરમાં ફેલાયેલાં છે; માટે હમેશાં વિજ્ઞતીય અને આસુરી જીવોથી દૂર રહેવું જોઈએ. સત્સંગથી માણસ મહાન થાય છે અને કુસંગથી માણસ અધોગતિને પામે છે એ વાત ઇતિહાસ, શાસ્ત્ર, પુરાણોથી સુપ્રસિદ્ધ છે, માટે પગે-પગ વિવેકપૂર્વક જગતમાં ભળવું જોઈએ. સાયંકાળ થતાં સાયંસંધ્યા કરવી જોઈએ. આથી દિવસભરના પાપનો ક્ષય થાય છે અને અંતરમાં પરમાત્મજ્યોતિ પ્રકટે છે, આથી રાત્રિ સુખશાંતિથી પસાર થાય છે. શયન કરતી વખતે પૂર્વાભિમસ્તક અને ડાબે પડખે સૂવું જોઈએ. રાત્રે નવ વાગે સૂવાની અને સવારમાં ૪૫-૫૦ વાગતાં ઉઠવાની સુટેવ પાડવી જોઈએ. કદી પણ ચતા સૂવું નહિ. માણસ સિવાય કોઈ પણ પશુપક્ષી ચતા સૂતા નથી. ચતા સૂવાથી રોગ સામે પ્રતિકાર કરવાનું અંદરનું બળ ધરી જાય છે.

૩ આટલી સામાન્ય દિનચર્યાની મોમાંસા કરીને હવે સિદ્ધાંતને ઉદાહરણથી દદ કરવા માટે હું મારા પોતાનાજ જીવનનો અનુભવ વ્યક્ત કરીશ. કેમકે ઉપદેશ કરતાં પ્રત્યક્ષ આત્મઅનુભવ લાખ દરજ્જે ચડિયાતો છે. મેં મારું યૌવન કેમ ટકાવી રાખ્યું છે અને ૬૮ વર્ષની ઉંમરે પહેાંચવા છતાં હું સર્વ પ્રકારે સુદૃઢ અને નીરોગી શી રીતે રહી રાક્યો છું તે વાત હવે જણાવીશ તો આત્મપ્રશંસા નહિ થશે એવી મારી ખાત્રી છે. મારું જીવન સમાજને આદર્શરૂપ થાય એ

હેતુથીજ વ્યક્તિની વાતનો નિર્દેશ કરવાનું મેં અત્ર ઉચિત ધાર્યું છે.

૪ મારા જીવનની મુખ્ય મુખ્ય વાતો નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) મને સારું અને સુદૃઢ શરીર વારસામાં મળેલું છે. મારા પિતાજી બહુ નીરોગી, સુદૃઢ, સર્વદા આનંદી સ્વભાવવાળા અને દીર્ઘા-યુષી લભ્ય પુરુષ હતા. જન્મદાતા માતાપિતાના શરીરની અદ્ભુત અસર બાલક ઉપર થાય છે, એ વાત આ ઉપરથી સહજ લક્ષમાં આવશે.

(૨) ઉપરની દિનચર્યામાં જણાવેલા નિયમાનું હું દૈનિકપૂર્વક પાલન કરું છું. હું બ્રાહ્મમુદ્દતમાં પ્રાતરુત્થાન, દંતશુદ્ધિ, તાલશુદ્ધિ, જીહ્વાશુદ્ધિ, કંઠશુદ્ધિ, મગ્ગશુદ્ધિ, સ્નાન, આહાર અને સંધ્યા ઉપર ખૂબ લક્ષ આપું છું. મલનો અવરોધ કદી પણ ન થાય એવા હું હરહંમેશ પ્રયોગ કરું છું. માંસ જીવનજ એટલું નૈસર્ગિક થઈ ગયું છે કે યંત્રવત્ શરીરની શુદ્ધિ થયાજ કરે છે. આમ મૌલિક શુદ્ધિ અનુભવગમ્ય હોવાથી શરીર નીરોગી રહે એ સ્વભાવિક છે.

(૩) વળી હું બહુ મિતાહારી છું. હું કદી આહ, કોશી જેવા માદક કે કૃષી પીણાં લેતો નથી. ફક્ત ગૌમાતાનું પવિત્ર દૂધ પ્રત્યક્ષ દેખરેખ નીચે દોહરાવી એક ખાસો પ્રાતઃકાલમાં સંધ્યાવંદન કરીને લઉં છું. તેજ પ્રમાણે મધ્યાહ્ન સંધ્યા કરીને એક ખાસો દૂધ લઉં છું. મારો ખોરાક અસ્થ અને સાત્ત્વિક છે. હું તળેલા પદાર્થ કે અથાણા કદી લેતો નથી. માત્ર પાશેર ધઉંના ફાડાની વિશેષ કરીને શુદ્ધિ લઉં છું. સાંજે સૂર્યાસ્તપૂર્વે દૂધે વાળું કરું છું. આમ આખા દિવસમાં અર્ધો શેર જેટલુંજ અનાજ, પાશેર જેટલી પાલખલાજી (પાલખ, પોઈ, તાંદળજી વગેરે જેવી) અને પોણો શેર જેટલું દૂધ પોપણુ માટે લઉં છું. ‘આપણે જીવવા માટે જમીએ છીએ પરંતુ જમવા માટે જીવતા નથી’ આ વાત સક્ષમ પ્રુદ્ધિથી સમજવી જોઈએ.

(૪) હું રાત્રે ૬ વાગતાં શયન કરું છું અને પ્રાતઃકાલમાં ૪૧ વાગતાં જાગું છું. આમ શયન અને પ્રાતરુત્થાનમાં હું બહુજ નિયમિત છું.

(૫) વળી હું સ્નાન વિધિપૂર્વક કરું છું. સ્નાન પહેલાં અંજન-મર્દન કરું છું અને નિયમિત રીતે કસરત કરું છું. કસરતથી રોમ-રંધ્રમાંથી પરસેવો બહાર આવે છે અને શરીર શુદ્ધ થાય છે.

(૬) હું બાહ્યાંતર શુદ્ધિ ઉપર બહુજ લક્ષ આપું છું. સિદ્ધાંતમાં વેદાંતનો અદ્વૈત અનુભવ અને યોગનાં આસન, પ્રાણાયામ, ધારણા અને ધ્યાન, એજ મારી ઔપધની ગુટિકા છે. સિદ્ધાસન દૃઢ કરીને હું સર્વ પ્રકારની સિદ્ધિને અનુભવું છું.

(૭) પરમાત્માની પરમ કૃપાથી, સતત પુરુષાર્થ અને દૃઢ અબ્યાસથી નાડી અને હૃદય પર મારો સારો કાબૂ હોવાથી હું સ્વર્ગીય આનંદ અનુભવી શકું છું. મારા પ્રત્યક્ષ પરિચયમાં ...

વાત સારી રીતે જાણે છે. તાત્પર્ય એ છે કે જીવનમાં બોગી નહિ જનતાં મનુષ્યે મુખ્યતઃ ‘યોગી’ બનવાનું લક્ષ્ય રાખવું જોઈએ. બોગીમાં હદ રાખવી જોઈએ—મિતાહારી થવું જોઈએ. ગૃહસ્થાશ્રમમાં રહીને પણ બ્રહ્મચર્યનું દૃઢ પાલન થઈ શકે છે. મારે બાલકો છે, છતાં હું યોગાનંદનો અનુભવ કરી શકું છું. ઋષિઓના નિયમાનુસાર ખપ વિના નિરર્થક વીર્ય કે ઓજસનો ક્ષય થતો મનુષ્યમાત્રે અટકાવવો જોઈએ. આવો ધાર્મિક સંસાર ભોગવનાર ભગવાન શ્રીકૃષ્ણ અને વિદેહી જનક યોગીજ છે—ઉપ્ધૈરતા છે, એમાં કંઈજ સંદેહ નથી.

ઉપસંહારમાં એટલુંજ કે જ્ઞાન કેવળ વાચિક નહિ પણ અનુભવાત્મક હોવું જોઈએ. જેમ ‘શુકદેવ’ અસંખ્ય પ્રલોભન વચ્ચે અડગ રહ્યા તેમ આપણે ‘સત’ ને માનવું અને તેનો અડગ રહીને અનુભવ કરવો એટલે જીવનસિદ્ધિ અનુભવાશે. આમ આત્મઅનુભવ વિના—જ્ઞાનાનુસાર અનુભવ વગર મુક્તિ કે શાંતિ સંભવિત નથી. ખીજો કોઈ માર્ગ નથી. (“આત્મોદ્ધાર” માસિકના એક અંકમાંથી)

૩-આરોગ્યતા સાચવવા માટે પાળવાના નિયમ

૧ દરરોજ શરીર ઓળીને નહાવું અને જમતાં પહેલાં હાથ નખ વગેરે સારી રીતે ધોઈ સાફ કરવાં.

૨ કપડાં સ્વચ્છ પહેરવાં.

૩ જમ્યા પછી ખૂબ કોગળા કરી મોં સાફ કરવું અને દરરોજ સવારે અને સાંજે દાંતણુ કે બ્રશ વડે દાંત સાફ કરવા.

૪ દરરોજ ખુશી હવામાં ફરવું, રમવું, અગર કસરત કરવી.

૫ ખોરાક બરાબર ખાવીને ખાવો. અને તેટલાં તાજાં શાકભાજી અને ફળ ખાવાં.

૬ દરરોજ સાંજે બારીબારણાં ખુલાં રાખી સાત આઠ કલાક ઉંઘવું. શ્વાસોશ્વાસ નાક વડે લેવો.

૭ દરરોજ સવારે નિયમિત વખતે જાગૃ જવું.

૮ તાજું દૂધ જમતી વખતે લેવું. જમતી વખતે પાણી પીવાને બદલે જનતા સુધી જમ્યા પછી થોડી વારે પીવું.

૯ બેઠેલા કે ઉભા હો ત્યારે શરીર ટટાર રાખવું.

૧૦ ગમે ત્યાં થૂંકવું નહિ.

૧૧ ગળવામાં સ્વચ્છ રૂમાલ રાખવો અને ઉધરસ કે ઝીંક ખાતા અને નાક નસીકવામા તેનો ઉપયોગ કરવો.

(“પુસ્તકાલય” માસિકના એક અંકમાંથી)

૪-તપ એટલે સૂર્યસ્નાન

(લેખક: ડૉ. લતીફ, એમ. એ. એમ. ટી., એમ પી. સી., પી.એચ. ડી.)

તપ, સ્વાધ્યાય અને ધન્યર-પ્રણિધાન એ ક્રિયાયોગ છે.

—ભગવાન પતંજલિ

તપના ઘણા અર્થો થાય છે, પણ એનો સત્ય, ફલપ્રદ અને પ્રત્યક્ષ અર્થ તો માનવી છેક જૂલી ગયો છે. પ્રાતઃકાળે બે ઘડી ઉગતા સૂર્ય સામે બેઠી ઋગ્વેદના ગાયત્રી આદિ સૂર્ય-મહિમાના મંત્રો ગાવા તે સાચું તપ છે.

ઉગતાં સૂર્ય-કિરણો બળ, પ્રાણ અને બુદ્ધિવર્ધક છે, એ મગજ-શક્તિ ખીલવે છે, એટલુંજ નહિ, પણ માયાનો ઘેરાવો પણ વધારે છે, મસ્તિષ્ક શાસ્ત્રમાં વર્ણવેલી મનની શક્તિઓ ખીલવી વૃદ્ધિંગત કરે છે, એનો મને જાતિ અનુભવ છે.

પુરા ત્રણ પહોર લગી મહિનાઓ સુધી સૂર્યસ્નાન કર્યા પછી નિર્ધન્ય કરેલ છે કે સૂર્યસ્નાન એ ખરે મહાન તપ છે અને એ તપથી સત્વર સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

વેદો વિજ્ઞાનના ગ્રંથો છે. વેદમંત્રો સૂર્ય-વિજ્ઞાનની સંક્ષિપ્ત સંગ્રાઓ છે. વર્તમાનકાળના વિજ્ઞાન-વિચારદો હજી વેદોના સત્ય જ્ઞાનથી અગ્રણ્ય છે; જગત એ જાણુશે, ત્યારે વેદોનાં મૂલ્ય કરોડો ધણાં વધી જશે, વેદો ત્યારે ધાર્મિક જ્ઞાનના ગ્રંથો ઉપરાંત વિજ્ઞાનના ભંડાર ગણાશે.

ઋગ્વેદમાં સૂર્ય-વિજ્ઞાનનો મહિમા ગવાયો છે, તેના અશ્વપાંશે પણ નૈસર્ગિક ચિદ્રિત્સાના પ્રભાણુભૂત ગ્રંથોમાં ગવાયો નથી. ઋગ્વેદ પાસે તો આધુનિક વિજ્ઞાન બાલખેલ સમાન છે અને ઋગ્વેદે સૂર્ય-મહિમા એટલો શા માટે ગાયો છે? તપથી સર્વ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

સૂર્યોપાસના, એ જગતની આદિ પૂજા છે. સત્ય, ત્રેતા અને દ્વાપર યુગથી તે આજ લગી એક કે બીજી રીતે સૂર્યોપાસના થતી આવી છે. જગતના બધા મહાન ધર્મોની સ્થાપના પહેલા પૃથ્વી પર સર્વત્ર સૂર્યપૂજા થતી હતી. ઋગ્વેદના સમયથી સૂર્યપૂજા નિયમિત અને વ્યવસ્થિત થતી હોવાના ઋગ્વેદના સંખ્યાબધ મંત્રો સાક્ષી પૂરે છે. જાણે ઋગ્વેદ સૂર્યોપાસનાનો ગ્રંથ ન હોય !

ઋગ્વેદ, સામવેદ અને યજુર્વેદનો મોટો ભાગ સૂર્યોપાસના વિશેના મંત્રોથી ભરેલો છે. કૃતિકા નક્ષત્ર કે કાર્તિક માસના સૂર્યને કાર્તિકેય, મઘા નક્ષત્ર કે મઘ માસના સૂર્યને મેઘવન્, પુષ્ય નક્ષત્ર કે પોષ માસના સૂર્યને પુષ્યન્, એમ બારે માસના સૂર્યને જુદા જુદા

નામોથી વેદના પ્રણેતા સંબોધતા; વેદના એ દેવો કાર્તિકેય, મધવન અને પુષ્યન જુદી જુદી શક્તિના ઢાતા મનાતા; દિવસના ત્રણ ભાગ પ્રાતઃકાળ, મધ્યાહ્નકાળ અને સંધ્યાકાળ, ત્રિકાળની ત્રિપુટી બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ ક્રમશઃ કહેવાતી; ઉગતા અને આર્યમતા સૂર્યબિમ્બની ઉપાસના અશ્વિનીકુમારો તરીકે થતી, મધ્યાહ્નનો સૂર્ય યમ ગણાતો, એમ વિવિધ રૂપકો અને ભિન્ન ભિન્ન નામોદ્ધાર સૂર્યોપાસના થતી.

આર્યો પહેલપહેલાં આર્યોવર્તમાં આવ્યા ત્યારે અનાર્યો ઘરબારમાં રહેતા. પવન, પાણી અને પ્રકાશથી પોતાની રક્ષા કરતા. તેમને તેઓ રાક્ષસ કહેતા. નિઃસર્ગના પંચ મહાબૂતોમાંથી બળ, શુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવાથી વંચિત બનેલાં અનાર્યો ખરેખર રાક્ષસ હતા, પણ આજે એ સૂર્યવંશી અને ચંદ્રવંશી આર્યોની શી સ્થિતિ છે? રાક્ષસોના સહવાસથી આપણે પણ રાક્ષસ બની ગયા નથી?

વર્તમાન કાળમાં યુરોપ અમેરિકા આદિ દેશોમાં સૂર્યસ્નાન, જળસ્નાન, વાયુસ્નાન આદિ વિષયો પર પ્રતિ વર્ષે નવા નવા ગ્રંથો લખાયા છે, નિત્ય નવી નવી શોધો થાય છે, ફરી માનવ જાતિનો નિઃસર્ગ સાથે સંબંધ બંધાય છે, ફરી માનવીઓ રાક્ષસો મટી નિઃસર્ગના ઉપાસકો થાય છે.

બાવીસસો વર્ષ પહેલાં ભગવાન પતંજલિએ તપથી શારીરિક અને માનસિક દોષો દૂર થવાની અને અંતે પૂર્ણતા પ્રાપ્ત થવાની વાત કરી છે. વળી પ્રાણાયામથી સર્વ સિદ્ધિ તેમજ સમાધિપર્યંતની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાના સૂત્રો કલા છે. નૈસર્ગિક ઉપાસનાનો કદાચ એ છેલ્લામાં છેલ્લો પ્રમાણભૂત મંત્રદષ્ટા હતો. સૂર્યસ્નાન અને પવન લક્ષણથી મહાન શક્તિ સાથે સાંનિધ્ય સોધવાની કિંવા યોગ સાધવાની એણે આદર્શ યોજના ઘડી છે, પણ હમણાં યોગસૂત્રોનો સંપૂર્ણ મર્મ સમજી ન શકવાથી ગમે તે માનવી એના કથન પ્રમાણે પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી, તથાપિ એની પદ્ધતિ સાચી છે. એ નિઃશંક અને નિર્વિવાદ છે.

લાખો વર્ષ પહેલાં પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરવા માટે વેદોએ એ જ માર્ગ સૂચવ્યો છે, અને એ પાંતજલ યોગદર્શનથી વધારે સરળ અને સ્વાભાવિક છે. વેદોનાં વચનો વિજ્ઞાનની આકરી કસોટી પર કસવા છતાં નિત્ય સત્ય તરીકે સાબિત થાય તેમ છે; તેમ થશે, ત્યારે વેદોની આજે છે તેના કરતાં અનંતગણી વધારે કિંમત અંકારો, ત્યારે વેદો માટે આજે છે તેના કરતાં અનેકગણો વધારે પૂજ્ય ભાવ ઉત્પન્ન થશે, ત્યારે વેદો માનવ જાતિને પૂર્ણતાને પંથે દોરી જવા સાર માર્ગદર્શક થશે અને એ દિવસ ધણે દૂર નથી. નજીકના ભવિષ્યમાં જગતને વેદોક્ત સત્યની ઝાંખી થશે, ભૌતિકવાદનો વિફારજ એ

કામ કરશે, લૌતિકવાદના વિકાસની પરાકાષ્ટાજ એનો અંત આણશે અને એમાંથીજ વેદોક્ત આધ્યાત્મિક અદ્વૈતવાદનો જન્મ થશે.

પ્રાચીન અર્વાચીન ધણાંયે મહાત્માઓને ઇશ્વર-દર્શન થયાં હતાં, પણ એમાંથી એકેય ખીજ કોઇને કરાવી શક્યો નહિ. સિદ્ધાર્થ સ્વામી આનંદને, મુસા નખી હારુનને, ઇશુ ખ્રિસ્ત સંત પિતરને, મહંમદ સાહેબ હંઝરત અલીને કે રામકૃષ્ણ પરમહંસ વિવેકાનંદને ઇશ્વર-દર્શન કરાવી શક્યા નહિ. ઇશ્વરનો સાક્ષાત્કાર પોતાને કેમ થયો, તે ખીજ કોઇને જણાવી શક્યા નહિ. એ સાક્ષાત્કાર માટે એમણે ધણા ધણા નિયમો, ધણી ધણી સાધનાઓ કરી, પણ એકેની સહાયથી એમના પાછળનો એકેય એમનો સમોવડીઓ થઈ શક્યો નહિ.

ઇશ્વરના સાક્ષાત્કાર માટે આટઆટલા માર્ગો અને માર્ગદર્શકો હોવા છતાં શા કારણે એ દિશામાં કોઈ આગળ વધી શકતો નથી ? એ પ્રશ્નનો ઉત્તર ત્રણે વેદો સ્પષ્ટપણે આપે છે, પણ વેદોની શૈલી ઉપદેશાત્મક નથી એમાં તો નિઃસર્જના તત્ત્વોના વર્ણનો અને પ્રાર્થનાઓ છે. એમાં નૈસર્ગિક તત્ત્વોની રાસાયણિક સંશ્લિષ્ટ સંજ્ઞાઓ ખીઓખીય ભરી છે, પણ તે પ્રાર્થનાના રૂપમાં છે. આ જ્ઞાનપ્રકાશ તો કોઈ વિલક્ષણ દૃષ્ટિનો દૃષ્ટાજ ભેઈ શકે, એ સ્વરૂપમર્મ કો ઋષિ મુનિજ જાણી શકે.

વેદો વિજ્ઞાનથી ભર્પા છે. પવન, પાણી અને પ્રકાશના સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ વિજ્ઞાનના ભંડાર તો વેદો જ છે. વેદ એટલેજ વિજ્ઞાન, પણ એનો જાણનાર આજે ક્યા છે ?

વેદોમા લખેલી પ્રાર્થનાઓ ધરખૂણે ગવાતી નહિ, પણ મૂર્ચોદય સમયે સરિતા રનાન કરી, એક પોતકી પહેરી ઉઘાડે અંગે ગાયત્રી ગવાતી; વેદમંત્રોનો ઉચ્ચે સાદે ઉચ્ચાર થતો, વેદોની ઋચાઓ ગવાતી. ઋષિઓ, સૂર્યના દંષ્ટાઓ પૂર્વાભિમુખ બેસી વેદોક્ત સૂર્યની પ્રાર્થનાઓ ગાતા. સૂર્યના વર્ણનો વર્ણવતા, સૂર્યની શક્તિ, સૂર્યના તેજ, સૂર્યના ચૈતન્ય અને સૂર્યની ગતિના યશગીત ગાતા, લગભગ એક પ્રહર સૂધી આમ સૂર્યસ્નાન કરતા, જ્યોરે પણ એવીજ રીતે મધ્યાહ્ન સંધ્યા-સૂર્યસ્નાન જળમાં બેસી કે ઉભા રહી કરતા, સૂર્યને અર્ધ્ય આપતા, અને સૂર્યોસ્ત પહેલાં અને પછી, એ સંધિ સમયમાં સાયન સંધ્યા કરતા.

વેદોક્ત સૂર્યોપાસના, સૂર્યપૂજા કે સૂર્ય-સ્નાનની વિધિ સરળ અને સ્વાભાવિક છે, પણ એના રૂળ મહાન છે. એજ રૂળો અગ્નણે અને અનાયાસે બોધીવૃક્ષ નીચે બેસી શુદ્ધ ભગવાને આપ્યા, મુસા નખીએ, સિનાયના પહાડ પર, ઇસુખ્રિસ્તે યરેખોનીના પહાડ પર અને

મહાંદ સાહેબે જળલગુરના પહાડ પર અજણે અને અનાયાસે સૂર્યસ્નાન કરી સૂર્યની પ્રચંડ શક્તિ મેળવી, તે દ્વારા સર્વ વ્યાપક સ્વરૂપનાં દર્શન કર્યાં હતાં. વેદાંતી એ સાક્ષાત્કાર વિધિને અનાયાસે અને સહેજે એ અનુસર્યા હતા અને છેવટ સુધી એમને સાક્ષાત્કાર શી રીતે થયો, તેની ખબર પડી નહિ.

સ્વામી રામકૃષ્ણ પરમહંસ પણ મહિનાઓ સુધી લગભગ નમ્ર અવસ્થામાં ગંગા કિનારે ઉઘાડા આકાશ નીચે પડી રહ્યા હતા. એ સ્થિતિમાં એમને પણ પ્રકાશ સ્વરૂપનાં દર્શન થયાં હતાં. એ દશામાં એમને પણ ચોક્કસ સમય વીત્યો હતો અને એમ થયા વિના કોને સાક્ષાત્કાર થયો છે ?

જરથુસ્ત્રની અગ્નિપૂજા-સૂર્યપૂજા જગતમાં જાણીતી છે. જગતના એ મહાન ધર્મમાં એ અનાદિ પૂજા હજી કેટલેક આંશે જળવાઈ રહી છે. એ અગ્નિપૂજક ધરાનીઓ પોતાના પ્રાચીન ધર્મને હજી લગી વજગી રહ્યા છે. એમની પ્રકાશ પૂજાએ એમને હજી પ્રકાશિત રાખ્યા છે.

શહેનશાહ અકબર અને રાજા ખીરખલ પ્રકાશપૂજક હતા. પ્રકાશપૂજાની પ્રેરણા એમણે પારસીઓના મોબેદો પાસેથી મેળવી હશે. રાજા ખીરખલને આર્યધર્મ ગ્રંથોમાંથી પણ સૂર્યપૂજા સૂઝી હોય તો બનવાબેગ છે.

સૂર્યપૂજા એટલે સૂર્યને ધરખૂણે નમસ્કાર કરવા કે મનમાં તેના પર પૂજ્ય ભાવ રાખવો તે નહિ; પણ સૂર્યની અનંત શક્તિ-માંથી સૂર્ય-સ્નાનદ્વારા બળબુદ્ધિ મેળવવાં તે. એ કેમ મળે ?

ગીતા તેમજ ઉપનિષદો કહે છે કે, “એનાં મૂળ ઉર્ધ્વ છે અને શાખાઓ નીચે છે.” એ વૃક્ષનો દાલતો ચાલતો માનવી છે. એના માથાના વાળ ઉર્ધ્વ છે અને મગજમાંથી કરોડ રજ્જુ તથા તેની વિવિધ શાખાઓ આખા શરીરમાં નીચે ફેલાય છે. માથા પરના કાળા વાળ પવન પ્રદાશમાંથી પોપણુ મેળવે છે—જણે જમીનમાંથી ખાતરપાણી ચૂસતાં મૂળામાં ન હોય ! એ વાળ માનવીનાં મૂળ છે. આકાશમાંના પ્રદાશમાંથી પોપક તરવો ચૂસી તે મગજને પોગે છે અને ત્યાંથી જ્ઞાનતંત્રીઓને પંજુ પોપણુ પહોંચાડે છે.

ખાતરપાણી પૂરતાં પ્રમાણમાં મળતાં હોય, છતાં પવન પ્રદાશ ન મળે, તો છોડ પરના ગુલાબમાં લાલી આવતી નથી, અને એ લાલિત્યહીન ગુલાબ સમી આપણી દશા નથી ? પૂરતા પ્રમાણમાં પવન અને પ્રદાશ ન મળવાથી માનવ જાતિમાંથી ઓગમ્ અને તેજસ્ હડી ગયાં નથી ? સત્વહીન અને તામસિક આહાર કરવા છતાં વનવગડામાં વસતા બીંડ કોળીમાં કેટલી રૂઝિત અને તાજગી

હોય છે ? એમની આંખોની ચંચળતા અને એમના અંગોની ચપ-
ળતા ક્યાંથી આવે છે ? ઘી, દૂધ અને બીજા પૌષ્ટિક પદ્ધતો એમને
ખાવા મળતાં નથી, સૂકો શેડલો અને મરચાંની ચટણી પર એ
જીવન નિર્વાહ કરે છે, તથાપિ એ કેટલા હૃદયપુષ્ટ અને બુદ્ધિશાળી
હોય છે, એ તો એમના નિકટના પરિચયમાં આવ્યો હોય, તેજ
જાણી શકે, અને એ બધો પ્રતાપ સૂર્ય-પ્રકાશનો છે.

યુગાન્ડા અને કિસુમુના નમ્ર હળશીઓનો આત્મસંતોષ બલ-
ભલા મહાત્માઓને બૂલાવે તેવો હોય છે. એમની નિર્દોષ દિનચર્યા,
એમના નિર્મળ જીવન, એમનાં ચમત્કારી વચનો નિસર્ગને ખોળે
રમતા બાળકો સમા હોય છે. કામ, ક્રોધ, લોભ, મોહ, મદ, મત્સર,
એ પદ્ધિપુનો એમની સંસ્કૃતિમાં કેટલો અભાવ છે ? એમની એ
સરળ અને સરસ સંસ્કૃતિ પાછળ વિજ્ઞાન અને આત્મજ્ઞાન જરૂર
ઉભાં છે, પણ આજે એ પોતે પણ એ વિષે કંઈ જાણતાં નથી,
ત્યારે અન્ય સુધરેલી કહેવાતી પ્રજાઓ તો ક્યાંથી જાણી શકે ?

પ્રાચીન કાળની એ સંસ્કૃત અને સંસ્કારી પ્રજા આજે તો
જંગલી સંસ્કૃતિની કહેવાય છે, પણ એમનાં સમાં નિષ્પાપ હૃદયો
સંસ્કારી કહેવાતી પ્રજામાં કેટલા માણસોનાં છે ? કપટ અને પ્રપંચ,
છળ અને દંભથી ભરેલા હૃદયના માનવી સંસ્કારી છે કે માનવ-
પ્રેમ અને સેવાભાવથી ભરેલા માનવી સંસ્કારી છે ? એનો નિર્ણય
તો નિષ્પક્ષપાતી તત્ત્વજ્ઞ કરી શકે. મોટી મોટી વિદ્યાપીઠો અને
વિજ્ઞાનશાળાઓમાં શીખી શીખીને તો વિદ્યાર્થીઓ આજે એજ
શીખે છે કે પોતાના દેશ બાંધવો કે વિદેશી પાડોશીઓને કેમ લૂંટવા,
કેમ ચૂસવા, કેમ રહેંસવા ? બસ, એજ એમની કાર્યદક્ષતા અને
વિદ્યા વિશારદતા !

એ સંસ્કૃતિ છે કે વિનાશચક્ર છે ? એ તો લાવિ નક્કી કરશે,
પણ એ સંસ્કૃતિ કરતાં જંગલી કહેવાતી જાતિની દશા હૃદયનીય
અને આદરણીય છે. વેદકાળના આર્ય ઋષિ મહર્ષિઓ આજના
અમેરિકનો અને યુરોપિયનોને જંગલી લાગે તો આશ્ચર્ય શું ? કેમકે
એ પણ નૈસર્ગિક જીવન જીવતા હતા.

પ્રાચીન આર્યો સૂર્યરનાન તેમજ સૂર્યોપાસના જ્ઞાન અને સમજ-
પૂર્વક કરતા, એમના અદ્વિતવાદ હજી કોણ જાણે કેટલીયે સદીઓ
પછી વિજ્ઞાનીઓ શોધી કાઢશે.

આજના વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ એટલી વાત સિદ્ધ છે કે સૂર્ય
મંડળના બધા ગ્રહોની ઉત્પત્તિ પણ સૂર્યમાંથી ઉત્પન્ન થયેલ છે.
માનવી, પૃથ્વી અને સૂર્ય વાસ્તવિક દૃષ્ટિએ એતાં સર્વ એકજ
તત્ત્વરૂપ છે, વળી એ સૌ એક અને અખંડ પણ છે, એમ પણ

આજના વિજ્ઞાનીઓએ પૂરવાર કરેલ છે. પૃથ્વી સૂર્યની આસપાસ ફરે છે, સૂર્યમાંથી પોષાય છે અને સૂર્યમાંજ વિકાસ પામે છે. સૂર્ય વિના પૃથ્વીની કદપના પણ અશક્ય છે. સૂર્યના આકર્ષણ વિના, સૂર્યના પ્રકાશ વિના પૃથ્વીનું અસ્તિત્વ શક્ય નથી. સૂર્ય છે, તો પૃથ્વી છે; સૂર્ય નથી, તો પૃથ્વી નથી.

એવી રીતે સૂર્યથી નવ કરોડ માઈલ દૂર હોવા છતાં પૃથ્વી સૂર્ય સાથે અદૃશ્ય અને અવ્યક્ત બંધનથી બાંધેલી છે અને અમાવાસ્યાની રાતે દેખાતા બધા તારાઓ પણ એકબીજાની સાથે સૂર્ય અને પૃથ્વીની પેટું એજ અદૃશ્ય અને અવ્યક્ત બંધનથી બાંધેલ છે.

એ અદૃશ્ય અને અવ્યક્ત બંધન સર્વવ્યાપી આકાશ છે. દિવસે આકાશ-સ્વરૂપ અને રાતે અંધસ્વરૂપ લાગે છે પણ એ માનવ આંખો સ્પષ્ટપણે ગ્રહણ ન કરી શકે તેવો પ્રકાશ છે, એથી તે અદૃશ્ય અને અવ્યક્ત કહેવાય છે, એમાંથીજ અનંત બ્રહ્માંડો જન્મ્યાં જન્મે છે, એમાંજ એ સર્વ વિકાસે છે, ફરી એમાંજ એ સર્વ લય થશે. એ કાળચક્રના વિરાટ સ્વરૂપનો કેમ આદિ અનાદિ અને પથ્થર તથા સૂર્યમાં દેખાતી ભિન્નતા એ ક્રમનેજ આભારી.

સૂર્ય-પ્રકાશમાં સૂર્યની મહત્તા ગાવી, વાંચવી, વર્ણવવી કે વિચારવી તે સૂર્યપૂજા. ધરખૂણે અંધારી રાતે સૂર્યની પથ્થર કે માટી-મૂર્તિ બનાવી ધૂપદીપ અગરબત્તી કે આરતી વડે સૂર્યપૂજા થતી નહીં તેમ કરવાથી કશો લાભ કે શ્રેય થતો નથી, તેવીજ રીતે પવન અપાણીમાં સ્નાન કરવાથી પણ થોડેક અંશે સૂર્યપૂજા થાય છે, કેમ સૂર્યપ્રકાશના સૂક્ષ્મતર તત્ત્વો પવન અને પાણી ગ્રહણ કરી લે છે તેમાં સ્નાન કરવાથી માનવી-શરીર એ તત્ત્વો ચૂસી લે છે.

ઉપનિષદોની ભાષામાં સૂર્યના પ્રકાશના સૂક્ષ્મતર તત્ત્વોને પુરુષ કહે છે. પવન અને પાણીમાં એ પુરુષનો વાસ હોય છે. ચંદ્ર અસૂર્યમંડળના બીજા ગ્રહોમાં પણ એજ પુરુષ હોય છે. ચંદ્રની અબીજા ગ્રહોની માનવીના મન પર જાણે અજાણે અસર થાય છે એ પુરુષ પ્રકાશના સૂક્ષ્મતર તત્ત્વને લીધે છે.

વિવિધ રંગના પ્રકાશમાં વિવિધ અસર હોય છે. વાદળો પ્રકાશમાં શાંત તત્ત્વો હોય છે. શનિનો પ્રકાશ પણ વાદળો છે. તેના પાછારના પ્રકાશથી સર્વત્ર શાંતિ અને વ્યવસ્થા પ્રસરે છે, તેમજ વાદળો રંગની કીશીમાં પાણી ભરી તેને આખો દિવસ સૂર્ય પ્રકાશ રાખવાથી એ જળમાં કીતળ અને શામક તત્ત્વો જણાયા વિનરહેતાં નથી. નાના બાળકોને ઝાડા થયા હોય, ત્યારે ઉપરોક્ત રીતે તૈયાર કરેલ પાણી પીવાથી તે મટી જાય છે. ઉન્માદ અને ક્રોધાદિ

શમાં એ પાણી પીવાથી લાલ-ધાય છે. યુરોપ અમેરિકામાં એ રંગ રસાયન શાસ્ત્રથી લગભગ બધા રોગો મટાડવાના પ્રમાણુજૂત પ્રયોગો કર્યા પછી કેટલાયે અંશે લખાયા છે અને હજી લખાતા જાય છે.

પ્રકાશના રંગ પ્રમાણે માનવીના મગજ પર શાંત કે ઉગ્ર અસર થાય છે. મેઘ બાણના સાત રંગો અને તેની છાયા છે, તે પ્રમાણે સૂર્યમંડળના પણ આર્ય તત્ત્વજ્ઞાન પ્રમાણે ચોદ લોક કે ગૃહો છે. મંગળ, બુધ, ગુરુ, શુક્ર, શનિ, યુરેનસ, નેપ્ચ્યુન, હર્ષચક્ર અને પ્લુટો, એ નવ ગૃહો અને દશમી આપણી પૃથ્વી, અને અગિયારમો સૂર્ય પણ સાથે ગણીએ, તો પણ હજી ત્રણ ગૃહોની શોધ કરવી બાકી રહે છે.

એ ગ્રહો પર સૂર્યનો પ્રકાશ પડે છે અને એમના રંગ પ્રમાણે તે પ્રકાશના પ્રતિબિંબરૂપે અથવા પ્રતિ પ્રકાશરૂપે તેઓ પૃથ્વી પર, માનવ જાતિ પર વધતા કે ઓછા પ્રમાણમાં ફેરે છે. માનવજાતિ એ પ્રકાશમાં રનાન કરે છે, તેથી તેનામાં ક્યારે ધર્મભાવના, ક્યારે શ્રદ્ધા, ક્યારે ઉદ્યોગ, ક્યારે પ્રમાદ, એવી વિવિધ ભાવના ભરી શક્તિનો આવીર્ભાવ અને વિકાસ થાય છે.

વિવિધ રંગી પ્રકાશના રાસાયણિક પોષણથી માનવજાતિના સંસ્કારો અર્થાત્ મગજના પરમાણુઓ પોષાય છે, પરિણામે શાંતિ કે ક્રાંતિ, યોગ કે ભોગ આદિ લિજ લિજ ચિત્તવૃત્તિઓ જનમ્ત થાય છે. વળી જુદા જુદા ભૌગોલિક સંયોગોને ક્ષીણે ઉત્પન્ન થયેલી જુદી જુદી જાતિઓ પર એ પ્રકાશ તત્ત્વની-જુદી જુદી અસર થાય છે. આકાશમાંથી ચોક્કસ તત્ત્વ મળવા છતાં તે ગ્રહણ કરવાની યોગ્યતા ન હોય, ત્યાં સુધી કાં તો તે વ્યર્થ જાય છે અથવા તો તેનો ભજતોજ ઉપયોગ થાય છે.

પરપ્રકાશી ગ્રહો ઉપગ્રહો સૂર્ય-પ્રકાશના પ્રતિબિંબ માત્રથી આટલી અસર ઉપજાવે છે, ત્યારે સ્વયં પ્રકાશી સૂર્યના પ્રકાશ સેવનથી, સૂર્યસ્નાનથી માનવી કદ શક્તિ ન મેળવી શકે ?

તપ કિંવા સૂર્યસ્નાનથી માનવીના મસ્તકના બધારણમાં ફેરફાર થાય છે, તેથી મગજ શક્તિનો વિકાસ થાય છે, મગજની ખીલવણી થાય છે, મગજની અપૂર્ણતાની પૂરવણી થાય છે.

નિર્બળ મન સર્વ રોગના મૂળ રૂપ છે. મનની એક શક્તિ નિર્બળ હોવાથી માનવીની ઉન્નતિ અને પ્રગતિ અટકી પડે છે. બધી શક્તિ-ઓનો સંપૂર્ણ સ્વરમેળ હોય છે, ત્યારે માનવી પૂર્ણ પદ પામે છે, પૂર્ણ કહેવાય છે.

નિર્બળ મનનો માનવી નિરોગી રહી શકતો નથી. અસંતોષ, લોભ, સર્વ પાપનું મૂળ છે; તેમ રોગ માત્રનું પણ મૂળ છે. અસં-

તોપી ખાઉકડ અને ખાઉધરો હોય છે, તે મિતાહારી બની શકતો નથી, રહી શકતો નથી, વિશેષ ખાવાથી તે અજીર્ણનો ભોગ થાય છે, અજીર્ણમાંથી બધા રોગ થાય છે; પછી તો આરોગ્યના નિષ્ણાતો એકમાંથી અનેક કલ્પી પણ લે છે અને પરિણામે રોગોની પરંપરા ચાલે છે, તેનો આરો છોડો આવતો નથી, એ રોગોના અગાધ મહા-સાગરને તરી પાર કરવાની ઇચ્છાવાળાએ દવાઓ અને ઔષધિઓ કરતાં સંતોષનો આશ્રય લેવો યોગ્ય છે.

સંતોષી નિરોગી હોય છે, અસંતોષી નિરોગી રહી શકતો નથી. મિતાહારી અધ્યાહારી કદી રોગી થતો નથી. સંતોષ પરમ ધન છે, પરમ સુખ છે, પરમ આરોગ્ય છે.

મસ્તિષ્ક શાસ્ત્રની વર્તમાન શોધખોળ પ્રમાણે મગજનો પ્રધાનતઃ સાત ભાગ છે, એ સાત ભાગમાના એકેકના વળી સાત સાત પેટા વિભાગ છે, તેમાં જુદી જુદી શક્તિઓનો વાસ છે, જુદા જુદા સંસ્કારો અને પરમાણુઓનો નિવાસ છે. સૂર્યસ્નાનથી એ બધી શક્તિઓ ખીલી ઉઠે છે. મહિનાઓ સુધી ત્રણ પહોર લગી સતત સૂર્યસ્નાન કરી આ લેખના લેખકે પોતે પોતાની કેટલીક શક્તિઓ ખીલવી સૂર્યસ્નાનનો કિંવા તપનો જાતિ અનુભવ કરેલ છે. વેદોની સત્યતાની જાતે ખાત્રી કર્યા પછી આ લેખ લખ્યો છે.

(" શારદા " માસિકના એક અંકમાંથી)

૫-સ્નાન અને સ્વાસ્થ્ય

પ્રથમ આ સંબંધમાં વ્યાયામ વીર સેન્ડોની સપત્તિ પ્રગટ કરવી ઠીક રહેશે. કારણકે સેન્ડો આ લોકમાંથી એક છે કે જેમણે વ્યક્તિ અથવા રાષ્ટ્રનું સ્વાસ્થ્ય અને બળ વધારવાને માટે ઉપાયો પર આજીવન અર્પણ કર્યું. સેન્ડો કહે છે કે શરીરની સફાઈ વગર સ્વાસ્થ્યની પૂર્ણતા રહી શકતી નથી. દરરોજ નિયમિત પ્રકારથી સ્નાન કરવાથી વધીને સ્વાસ્થ્યની ઉત્તતિ માટે બીજો કોઈ સારો ઉપાય છે કે નહિ તે માટે સંદેહ છે ! એમ કહેવામાં અતિશયોક્તિ નથી. શરીર અવરથાનુસાર શીતલ અને નિર્મલ જળમા સ્નાન કરવાથી સ્વાસ્થ્ય-નતિમાં મંત્ર શક્તિની માફક પ્રભાવ પડે છે.

સ્નાનની બેઠક ઉપકારિતાના સંબંધમા સર્વ પ્રકૃતિ જળ્યાય છે કે વાદળોથી ઢંકાયેલા આકાશથી જ્યારે વરસાદની ધારા પડવા માંડે છે, ત્યારે સર્વ સૃષ્ટિ તે ધારાજલમાં નાહીને અભિનવ સ્વાસ્થ્ય તથા સૌન્દર્ય પ્રાપ્ત કરી આનંદ-વિભોર થઈ જાય છે. વર્ષા વીત્યા

પર સર્વ જીવો તથા ઉદ્ધિદ સંસાર દરિયાળી જમીન સ્વચ્છતામય બની જાય છે. અપૂર્વ નવીનતા અને સજીવતાથી સમગ્ર જીવ જાગી ઉઠે છે. ધ્યાનથી જોવાથી જણાશે કે વર્ષા ગયા પછી સર્વ કૂંસોમાં મુગધી વધી જાય છે. ગરમી અને ધુળ ભરાય જવાથી તેમાં જે ઉદાસીનતા આવી હતી, તે ઉદાસીનતા વર્ષા થવાથી ઉડી જાય છે.

પશુ પક્ષી વગેરે જેને આપણે નિકટ પ્રાણી કહીએ છીએ તે પણ સ્નાન કરવાનું ખૂબ પસંદ કરે છે. નાનાં નાનાં પક્ષી ન્દાય છે અને પાંખો ફફડાવી શરીરને સુકવી લે છે. દાથી વગેરે મોટાં મોટાં પ્રાણીઓ પણ જળાશયો અને નદીઓમાં ઉતરીને પોતાના શરીરને ધોઈ લે છે. પ્રકૃતિ એ ચ્દાય છે કે સમસ્ત પ્રાણી સ્નાનદ્વારા પોતાના શરીરની મલીનતા દૂર કરે, પ્રકૃતિ આ ઇચ્છા ન કરવાવાળાનું સ્વાસ્થ્ય જરૂર બગાડે છે.

સ્વાસ્થ્યત્વને માટે એક પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન એક મહિલાની વાત જાહેર કરે છે. તે મહિલા પોતાના સૌન્દર્યના સંબંધમાં કહે છે કે, સૌન્દર્યની રક્ષા માટે સર્વથી સહેલો અને સારો ઉપાય શરીરની સ્વચ્છતા છે, સ્નાન કરવાથી શરીરની સુંદરતા અને કોમળતા વધે છે. સ્નાનથી આમડી નરમ અને રંગ ઉજ્જવલ થાય છે. દરરોજ નિયમપૂર્વક સ્નાન કરવાથી આંખોનું તેજ વધે છે. તેથી દાંત પણ મજબૂત થાય છે. શરીરને સુંદર અને બળવાન બનાવવાને માટે સ્નાનથી વધીને બીજું કોઈ અમોઘ અસ્ત્ર નથી.

કેટલાક લોકોની માન્યતા છે કે સ્નાન કરવાથી ઠંડી લાગી જાય છે- 'શરદી થઈ જાય છે.' પરંતુ વિધિપૂર્વક સ્નાન કરવાથી ઠંડીથી રક્ષા થાય છે. નિયમિત સ્નાન કરવાવાળા ઠંડીથી બચે છે. રક્તની સંચાલન ક્રિયામાં કોઈ પણ જાતની અડચણ આવવાથીજ ઠંડી લાગે છે, એ સર્વેએ જાણવું જરૂરનું છે.

દરરોજ ઠંડા જળથી સ્નાન કરવાવાળાને ઠંડી કંઈ અસર કરતી નથી. પરંતુ સ્નાન કરવાની વિધિ વિરદ્ધ ચાલવું અથવા અવશ્યાનુસાર સાવધાન ન રહેવાથી સ્નાનથી હાની પહોંચે છે.

વ્યાયામ વીર સેન્ડો કહે છે કે વાસ્તવિક ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું તેજ સ્વાસ્થ્યની ઉત્તિ માટે સારું છે. સર્વ જાણે છે કે ઠંડા જળથી સ્નાન કર્યા પછી એક પ્રકારની સ્વચ્છન્દતા અને પ્રસન્નતા મળે છે. પણ એવી બહુ વ્યક્તિ છે કે જેમનાં દુર્બળ શરીર ઠંડા જળને પ્રભાવ નથી સહી શકતાં. એવા લોકોએ ધીમે ધીમે ઠંડા જળથી સ્નાન કરવાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. જે લોક બરાબર ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાનું રાખે તો સ્વાસ્થ્ય બચાવવાનો સંભવ છે તેમજ હૃદયની દુર્બળતાની હાલતમાં પણ તે તરફ ધ્યાન આપવાની જરૂર

છે. છતાં પણ એ વાત સાચી છે કે સ્નાનનો પૂરો આનંદ ઠંડા જળથીજ મળતો રહે છે. દરેક વ્યક્તિને અભ્યાસ કરવાથી ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાનો આનંદ મળતો રહે છે, પરંતુ સ્વાસ્થ્ય સાથે ન રહેતું હોય તેમને ઠંડા પાણીનું સ્નાન હિતકર નથી.

સેન્ડો કહે છે કે હું એમ નથી કહેતો કે દરેક ઋતુમાં અને ખારે માસ એકજ જાતના ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું જોઈએ. ઠંડા જળથી સ્નાન કરવાનો સારો વખત પ્રાતઃકાળનો છે. પધારીમાંથી હિડીને શૌચાદિ કર્મથી પરવાર્યા પછી સ્નાન કરવું જોઈએ અને ફોરો કપડાં પહેરી લેવાં જોઈએ, ખૂબ ઠંડા જળથી સ્નાન કરી લેવું જોઈએ. ઠંડીમાં વધુ રહેવું ઉચિત નથી. પ્રથમ ઠંડા જળથી માથું ધોઈ લેવાથી કાઠપિણુ પ્રકારની આકસ્મિક વિપત્તિની શંકા રહેતી નથી. સર્વથી પ્રથમ આપણું માથું ધોવાથી શક્તિ-સંચાલનના કાર્યમાં સમતા પહેંચે છે. શરીર બળવાન રહેવા છતાં પણ વધુ સમય સુધી ઠંડા જળમાં ન રહેવું જોઈએ. જેટલું જલદી બને તેમ શરીર સાફ કરી લઈ સ્નાન કરી લેવું ઉચિત છે. એમ કરવાથી શરીરના સર્વ અંશોમાં રક્ત-સંચાલન ક્રિયા થાય છે અને સ્વાસ્થ્યની ઉન્નતિ થાય છે. શરીરને રગડીને સ્નાન કરવાથી વાળના છિદ્રો સાફ થઈ જાય છે. રોમના છિદ્રો સાફ રાખવાં તે ખાસ જરૂરી છે.

પ્રસિદ્ધ ડોક્ટર કેલગેએ સ્નાનના સંબંધમાં કેટલાક નિયમો નીચે મુજબ આપ્યા છે:-

- (૧) ખોરાક લીધા પછી બે ત્રણ કલાક પછી કદી સ્નાન ન કરવું.
- (૨) જરૂર હોય તો થર્મોમિટરથી પાણીની ગરમી માપી લઈ જરૂર મુજબ ગરમીનું પ્રમાણવાળું પાણી લઈ સ્નાન કરવું.
- (૩) સ્નાનની વખતે સ્નાનાગારનું ટેમ્પરેચર સરેરાશ ૭૬ થી ૮૫ ડિગ્રી સુધીનું રહેવું જોઈએ.
- (૪) જેની ઉંમર બહુ વધુ હોય તેમણે બહુજ ઠંડા અથવા બહુ ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું ન જોઈએ.
- (૫) યાકી ગયા પછી કદી ઠંડા પાણીથી સ્નાન ન કરવું જોઈએ.
- (૬) સ્નાન કરતા પહેલાં પ્રથમ માથાને પાણીથી સાફ કરવું જોઈએ.
- (૭) સ્નાન કર્યા પછી તુરત સ્વચ્છ કડકાથી શરીર લૂછી નાખવું.
- (૮) શરીરને ખૂબ મસળીને સ્નાન કરવું જોઈએ.
- (૯) ઠંડા જળથી સ્નાન કર્યા બાદ થોડો વ્યાયામ કરવાથી સારો ફાયદો થાય છે. ગરમ જળથી સ્નાન કર્યા પછી એકાદ કલાક વિરામ કરવો ઉચિત છે. (“ભાગ્યોદય” માસિકના એક અંકમાંથી)

૬-સંકલ્પવલ્લ અને નિયમોની શરીર પર અસર

અધ્યાત્મ-વિદ્યાએ અને શરીર સાથે નિકટ સંબંધ રાખતી રોગ-વિદ્યાએ આગ્રહાલ અગ્નિના અધિકાર ઉપર પ્રકાશ આપવા માંડેલો છે અને ઔષધોના અને દવાઓના નાના પ્રકારના ધુંટડાઓ ખતાવી લોકોને દવાઓના જોર ઉપર માંડ માંડ શ્રવતા રાખવાનો વૈદક મંડળમાં જે ભારે પ્રયાસ અને શ્રમ જગતમાં જોઈ રહ્યો છે તે પ્રયાસ મોટે ભાગે નફામો અને તુકસાનકારક છે એવું દાખલા પુરાવાથી સિદ્ધ કરવાને વાસ્તે એ વિદ્યાઓના દૈવી પ્રતાપની પ્રસાદી પામવાવાળા વિદ્વાનોની સંખ્યા વધતી જાય છે. એક વખત એવો પણ આવશે કે જ્યારે વૈદોની મોટી મોટી માત્રાઓ અને ડોક્ટરોની દબદબા ભરેલી ખાટલીઓ જે આજ લોકોમાં પૂજાય છે તે પૂજનો કાળે ફરીને લોપ થશે. અમે અમારા આ ચોપાનીયામાં એક કરતાં વધારે વખત જાહેર રીતે જણાવેલું છે કે, દવાઓ વડેજ શ્રવણ અને દવાઓ પ્રાપ્તિજ શ્રવાણ, એવા આ દવાના જમાનામાં લોકોની શારીરિક સંપત્તિને એક મહાન અસાધ્ય રોગ લાગુ પડ્યો છે અને તે અસાધ્ય રોગ દવાઓ ખાવાપીવાની પડેલી ટેવ સંબંધીજ છે. હાલમાં લોકોનો મોટો ભાગ દવાઓ વડેજ શ્રવે છે. અને જ્યારે જિંદગી લંબાવવાના બીજા સ્વાભાવિક રસ્તાઓ અને નિયમોનો લોપ થયો છે, ત્યારે વ્યાધિ અને નબળાઈમાં રીખાતાં અને મરતાં મનુષ્યો આ કૃત્રિમ ઉપાયો વડે પોતાને શ્રવતાં રહેલાં માને છે. અમે આ સ્થિતિનું નામ “મૃત્યુમાં શ્રવ” એવું આપીએ છીએ. કેમકે ખાવી રીતે નિત્ય દવાદારના કૃત્રિમ ઉપાયો વડે શ્રવનારાં મનુષ્યો “શ્રવતાં મૃત્યુ” જેવા છે, અથવા મૃત્યુની સ્થિતિમાં થોડાક શ્રવ સાથે શ્રવતાં મનુષ્યો કરતાં તેઓ કાંઈ પણ રીતે વધારે સારી જિંદગી ભોગવતાં હોય એમ કહી શકાતું નથી. અમારો આક્ષેપ વૈદોની સામે કે ડોક્ટરોની સામે કે દરદ સંબંધી તેમના તરફથી પૂરા પાડવામાં આવતા ઉપચારોની સામે નથી પણ જિંદગી લંબાવવાના અને નિરોગી રહેવાના સ્વાભાવિક ઉપાયો અને નિયમોનો અનાદર કરીને કૃત્રિમ ઉપાયો વડેજ શ્રવવાની લોકોને પડેલી એક ઘણીજ હાનિકારક કુટેવની સામે છે. દવાઓ અને ઉપાયો ઘણાકાળથી ચાલતાં આવે છે, પણ પ્રથમ જે વખતે દવાઓની જરૂર પડવા લાગી તે વખતે સ્વાભાવિક નિયમો પાળીને નિરોગી રહેવું એ નિયમ હતો અને દવા ખાવી પડે તે અપવાદ હતો. ધીમે ધીમે આ ક્રમ બદલાતો ગયો જણાય છે અને હવે દવા ખાવી એ નિયમ થયો છે અને સ્વાભાવિક નિયમ પાળીને લાંબુ આયુષ્ય ભોગવવું એ અપવાદ થઈ પડેલ છે. આ નિયમ

અને અપવાદ વિશે સ્પષ્ટપણે બોલવા દો તો મારે કહેવું જોઈએ કે સૃષ્ટિના કુદરતી ક્રમ પ્રમાણે તો જીવન એજ નિયમ છે અને મરવું એ અપવાદ છે. પરંતુ કાળ અને ક્રમ બદલાઈ ગયો છે અને એ બદલાયેલા કાળ અને ક્રમને લીધે જેવી રીતે સ્વાભાવિક નિયમો પાળીને લાંબું આયુષ્ય બોગવવું અથવા જીવતા રહેવું એવો નિયમ હતો તે બદલાઈને અપવાદ થયો છે અને કૃત્રિમ ઉપાયો વડેજ એ અપવાદ થયો છે, તેવીજ રીતે “જીવતું રહેવું અથવા મરવુંજ નહિ” એ નિયમ હતો અને “મરવું” એ અપવાદ હતો તે ક્રમ હવે ઉલટાઈ ગયો છે અને તેથી આપણે સૌ એવુંજ માની બેઠા છીએ કે મરવું એજ ખરું છે અને જીવી શકાતું નથી. આ પ્રમાણે માણસે જાતે પોતાને હાથે પોતાનાં અગ્નિ તથા મૂર્ખાઈથી નિયમને અપવાદ અને અપવાદને નિયમ દરાવી દીધેલ છે. લોકોના મોટા ભાગે કૃત્રિમ ઉપાયોનો ભૂલભરેલો આશ્રય લઈને પોતાની સ્વાભાવિક હયાતીને કૃત્રિમ બનાવી દીધી છે અને તેથી આ કૃત્રિમતાના કાળમાં જીવવું એ પણ કૃત્રિમ થઈ પડ્યું છે. જિંદગી અને મૃત્યુના સંબંધમાં અમે અમારો અભિપ્રાય એક કરતાં અધિક વખત જણાવેલો છે. પૃથ્વીના લોકોમાંથી સ્વાભાવિક જિંદગી અને મૃત્યુના ક્રમનો લોપ થયો છે અને તેને ઠેકાણે અકાળ મૃત્યુએ સ્થાન લીધું છે. આ સૃષ્ટિમાં મૃત્યુ એવી કાંઈ વસ્તુજ હોવી નહિ જોઈએ, એમ કહેવું એ હાલના અકાળ મૃત્યુના કૃત્રિમતાના કાળમાં વિપરીત અને વિરોધવાળું લાગશે, પણ વાસ્તવિક સ્થિતિ એવીજ હોવી જોઈએ અને અકાળ અથવા અસ્વાભાવિક મૃત્યુ નહિ, પણ માણસોના શરીરનો સ્વાભાવિક ક્રમથી વૃદ્ધિ અને હાસ થવો જોઈએ અને તે સ્વાભાવિક ક્રમમાં જિંદગીના સમયની કેટલી ગણતરી કરવી એ એક ભારે મોટો પ્રશ્ન છે. આપણાં હિંદુ ધર્મશાસ્ત્રો અને પુરાણોમાં હજારો વર્ષના આયુષ્યની વાતો લખેલી છે, જેને હાલના અલ્પજીવી લોકો અસંભવિત ગણ્યાં ગણે છે કેમકે તેમના મગજ એટલાં બધાં નાનાં અને અલ્પજીવી થઈ ગયાં છે કે તેમના નાનાં અને સાંકડાં મગજમાં આવા મોટા વિચારોની સંભાવના આવી શકતી નથી. તેઓ પોતાની નજરે અસાધારણ બનાવો જુએ છે; અને જો કે એ બનાવો અસાધારણ નથી પણ જગતમાં બનવાજોગ સામાન્ય બનાવો છે, તોપણ જ્યાં સુધી એવા બનાવોનું તેમને સ્વપ્નું પણ આવેલું નથી હોતું ત્યાં સુધી તેમને તે બનાવો અસાધારણ અને દૈવી લાગે છે. રેલ્વે, ટેલીગ્રાફ, ટેલીફોન અને બીજી શોધો નહોતી થઈ ત્યાંસુધી લોકો વરાળ, વીજળી વગેરે કુદરતી તત્ત્વોમા રહેલા અદ્ભુત બળથી અચાત હતા, પરંતુ એ તત્ત્વોને ઉપયોગમાં લઈને વિદ્વાનોએ એ તત્ત્વોના બળની સિદ્ધિ કરી આપી, ત્યારે આપણે એજ અદ્ભુત શોધોને સામાન્ય શોધો તરીકે

ગણીએ છીએ અને એ તત્ત્વોમાં એવા ધર્મો રહેલા છે એવું માનીએ છીએ. શાસ્ત્રોમાં સંકટો અને દુઃખરો વર્ષના આયુષ્યની વાતો આવે છે તેને અસંભવિત અને અતિશયોક્તિ ભરેલી આપણે માનીએ છીએ; પણ તમારી નજર આગળ દોડ્યો દોડ્યો વર્ષની સંકટો જિંદગીઓ જુઓ છો, તે ઉપરથી શું એવું સિદ્ધ નથી થતું કે જે માણસ દોડ્યો વર્ષ સુધી જીવી શકે છો તો તે બસો વર્ષ સુધી પણ જીવી શકે અને બસો વર્ષનું આયુષ્ય હોય શકે તો પાંચસો અને દુઃખર વર્ષનું આયુષ્ય શું ન હોઈ શકે ?

પણ જિંદગીના આ અતિ અગત્યના સવાલનું ધોરણ આપણે છેક ઉતારી પાડ્યું છે, અને “ જિંદગી મિથ્યા છે, ” “ આયુષ્ય અદ્ય છે, ” “ સંસારમાં શો માલ છે, ” “ જાત્રું જીવવામાં શો સાર છે, ” “ વહેણું મોડું પણ મરવું છે, ” આવા આવા માલ વગરના અને નિરાશાના વિચારો અને સંકલ્પોએ જિંદગીના મહત્ત્વને ઉતારી પાડવામાં તથા તેની અદ્યતામાં ઉમેરો કરેલો છે. જિંદગી દુઃખી થવાનાં કારણોમાં યોગ્ય જ્ઞાનપાન; આહારવિહારાદિ નિયમોનું ઉલ્લંઘન, સાંસારિક હાનિકારક વ્યવહારો અને ઉત્પન્ન થતા રોગો ઇત્યાદિ અનેક કારણોની અત્યાર સુધી વિદ્વાન ડોક્ટરો અને વૈદ્યો ગણના કરતા આવ્યા છે. પણ એ જિંદગી દુઃખી થવાનું એક બીજું કારણ ગુપ્તપણે પોતાનો જળરો મારો અક્ષાબ્ધે જાય છે, તે આપણા લક્ષમાં નથી. એ કારણ “ મનનો સંકલ્પ ” છે. સમજણ થઈએ છીએ ત્યાંથીજ મૃત્યુના ભયની અને જિંદગીની વ્યર્થતાની વાતોના સંકલ્પો આપણા મન સાથે બંધાવા માંડે છે. ક્ષણે ક્ષણે મૃત્યુના ભયકારા આપણા બીકણ અને બાયલા બનેલા મનને લકડાવી દે છે. “ કાલની કાને ખબર છે, કાળનું ચક્ર માથે ફર્યા કરે છે, જિંદગી દુઃખી અને અસાર છે માટે શરીરને કષ્ટ આપી ઇશ્વરને ભજી લો. ” આવી આવી બાયલી દિલસુદ્ધી (નીતિ) અને દોડ હડાપણથી લોકો નિર્ભાલ્ય, બાયલા અને પુરપાર્યહીન થયા અને સમજણ આવ્યાની માથેજ આપણામાં આવા હાનિકારક અને વિનાશકારક સંકલ્પો બંધાતા ગયા. એ સંકલ્પો બંધાતા ગયા અને ઉત્તરોત્તર વારસામાં મળતા ગયા અને ક્રમે ક્રમે એ સંકલ્પોનું બળ વધતું ચાલ્યું, તે એટલે સુધી કે હાલના જીવનની નીકળતા જીવન સ્ત્રી કે પુરુષના અંતઃકરણમાં પણ સામાન્યતઃ નિરાશાના બાયલા વિચારો સ્ફુરી નીકળે છે અને તે એ કે, “ મારે લાંબુ જીવવાનું નથી; બહુ તો ૫૦ કે ૬૦. આજ વખતમાં પચાસ કે સાઠ વર્ષ જીવે તે તો ભાગ્યશાળી. આવી રીતે તેઓ સંકલ્પ કરી બેઠા હોય છે અને મૃત્યુના જનસુઓને તેઓ દષ્ટિ મર્યાદામાં ઉભેલા દેખતાં હોય તેમ તેઓ મૃત્યુની પાટળ જોઈ રહેલાં હોય છે.

માણસના મન ઉપર સંકલ્પબળ મોટી અસર કરે છે અને

કાચી વયના માણસોના મન ઉપર તેની જળ્મરી અસર થાય છે. એક બાળકના મન ઉપર બચપણમાંથી જેવા સંસ્કારો અને સંકલ્પો બેસાડશે તેવાજ સંસ્કારો અને સંકલ્પો તેમનામાં પ્રત્યક્ષ દેખાશે અને એ સંસ્કારો અને સંકલ્પોનાજ તેઓ બળિદાન અથવા બોક્તા થશે. એક બાળકને બચપણથીજ નિરંતર લય બીકણપણાની વાતો કરે તો તેનું પરિણામ શું આવશે? નક્કી બીકણ અને બાયલું થવાનું. મોટપણે પણ બીવાના લય પામવાના પડેલા સંસ્કારો જતા નથી. એવીજ રીતે એક બાળક પામે કાંઈ પણ લયની કે થીકની વાતજ નહિ કરતાં જો તેના પાસે નિરંતર બહાદુરીની, શરવીરપણાની અને પરાક્રમનીજ વાતો કરે તો તેનું પરિણામ અવશ્ય એવું આવશે કે તે બાળક મોટું થતાં બહાદુર અને પરાક્રમીજ થશે. હથિયાર લઈ લડાઈના મેદાનમાં ઉતરી પડવાને માટે આમદાવાદી વાણિયાને ગમે એવી લાલચ, ઈનામ કે પગાર આપશે તોપણ તે જવાની હિંમત કરશે નહિ; અરે, હથિયાર દેખીનેજ લડકશે; પણ એક રજ-પુત, કોળી, કાઠી કે બીલનો નાનો છોકરો પણ હથિયાર પકડવાને તૈયાર થઈ જશે. તેનું શું કારણ? વાણિયાને તે જાતના સંસ્કાર નથી અને રજપુત વગેરેને તેવા સંસ્કારો અને સંકલ્પો વારસામાંજ મળેલા છે. કેટલાક માણસો અમુક કાર્યને માટે પોતે લાયક છતાં પોતે પોતાનાજ મનથી પોતાને નાલાયક માની બેસે છે અને પોતાની નાલાયકીનો દૃઢ સંકલ્પ કરે છે કે જેથી તે હમેશાં એ કાર્યને માટે નાલાયકજ રહે છે. મારામાં કાંઈ માલ નથી એવું માનનારાઓ હમેશાં માલ વગરનાજ રહે છે, અને જે એવો સંકલ્પ કરે છે કે અમુક કામ હાથ ધરીને તે પારજ પાડવું છે અને તે કામ કરવાને હું સંપૂર્ણ લાયક છું તથા તેમ હું કરીશજ, તે માણસ તે કાર્ય અવશ્ય સિદ્ધ કરે છે. આ સંકલ્પબળને સારાં કાર્યમાં જોડો તો સારાં કાર્યો થશે, નહારાં કાર્યોમાં જોડો તો નહારાં કાર્યો પણ થશેજ. “હું રોગી છું, મારામાં કાંઈ શક્તિ નથી,” એવા સંકલ્પો કરનારો માણસ સદા રોગીજ રહે છે, સદા અસક્તજ હોય છે અને થોડું જીવે છે. એથી ઇલકું, જે દૃઢ સંકલ્પી માણસ પોતાના મનમાં એવો દૃઢ સંકલ્પ કરે છે કે, મને કાંઈ રોગ છેજ નહિ, હું સંપૂર્ણ સસક્ત અને સુખી છું અને મારે મરવુંજ નથી, તે માણસ સદા નિરોગીજ રહે છે, બળવાન રહે છે અને લાંબો કાળ જીવે છે. મરકીના રોગમાં હમરો પોચા દિલના લોડો-હાથ મરકી આવી એવા મંકલ્પોથી નિરંતર શાકી ઉદનારા હમરો લોડો-મરકીના જરૂર ભોગ થઈ પડ્યા અને તેમનાજ પડોશીઓ-“મરકી સાળી શું કરનાર” છે? હું મરકીથી ડરતો નથી” એવું બોલી મરકીના લયને પોતાના મન આગળથી દૂર દરનારા લોડો મરકીના સુખમાંથી બચી ગયા છે અને એ વાત

ખરી છે, એવું મુંબઈ, પુના, સુરત વડોદરા; વગેરે સ્થળોના મરફીના ઇતિહાસથી સાબિત થાય છે.

સંકલ્પ બળનો મહિમા ઘણો મોટો છે અને યોગવિદ્યાથી એ બળની સિદ્ધિ થાય છે. અમુક નિયમ કે નિશ્ચય ઉપર મનનો નિગ્રહ તેનું નામ યોગ છે અને એવું માનસિક બળ અથવા નિગ્રહ બળ ગમે તે પ્રકારે પ્રાપ્ત કરે તે યોગી છે. આ બળ પ્રાપ્ત કરવા માટે ખાસ કરીને ભગવાં પહેરવાની જરૂર પડતી નથી, ઉંડા ભોષ-રામાં જઈને સમાધિ ચડાવવાની જરૂર નથી અથવા પ્રાણાયામ કરીને શ્વાસ ઘૂંટવાની પણ ખાસ કરીને જરૂર નથી. અલબત્ત તે બધાં મનનો નિગ્રહ કરવાના સાધનો છે ખરા, પણ એ સાધનો વિના પણ ઘણાંક વ્યવહાર માણસો પોતાના સંકલ્પબળ અને મનોબળથી યોગીના જેવું કાર્ય કરવાને સમર્થ થયા છે, એટલું જ નહિ પણ સંકલ્પબળથી અને એ સંકલ્પબળના પ્રતાપથી કુદરતી નિયમોને અનુસરીને-વર્તીને આરોગ્યવાળું દીર્ઘાયુ ભોગવવાને પણ ભાગ્યશાળી થયા છે. આપણા દેશમાં પ્રાચીન કાળમાં તો તેવા સેંકડો દાખલાઓ છે અને આ સમયના પણ ઘણા દાખલાઓ આપી શકાય. પણ આ દેશના જુવાન વર્ગની વિલક્ષણ રસ્તે વળેલી વૃત્તિને માટે વિદેશનું દૃષ્ટાંત વધારે વિશ્વાસપાત્ર થશે. યુરોપ, અમેરિકા ખંડની સુધરેલી તો નહિ પણ સુધરતી જતી પ્રજાઓમાં પણ આવા દૃઢ સંકલ્પી યોગી પુરો પાડવા માંડ્યા છે, તેમાંનો એક દાખલો અમે અત્રે આપીએ છીએ. આ દાખલો કાલ્પનિક નથી, પણ ખરો છે અને આ દેશના જુવાનો આ વિદ્વાન ડોક્ટરના ઉત્તમ વર્તનનું અનુકરણ કરતાં શીખે એવા હેતુથી અમે તે અહીં ઉતારીએ છીએ.

અમેરિકા ખંડના લોકો અધ્યાત્મ વિદ્યા, માનસિક બળ, યોગ અને કુદરતી નિયમોના પાલન તરફ વિશેષ વળવા લાગેલા છે. તેઓ આ દિશામાં દિનપ્રતિદિન નવું નવું અજવાળું પાડતા જાય છે. જે કે આ દેશને એમાંની એક પણ વાત નવી નથી તો પણ આ દેશના નવિન લોકો પોતાના દેશની પુરાણી વાતો ઉપર વિશ્વાસ મૂકવાનો દુરામલ લઈ બેઠા છે. તેમને તે વાતો નવીજ લાગશે. અમેરિકામાં એક પ્રસિદ્ધ ડોક્ટર હાલમાં હયાતી ભોગવે છે. તેની ઉંમર ૧૦૬ વર્ષની છે અને તે હાલમાં પૂર્ણ જીવાની ભોગવે છે. તે ડોક્ટર સાન-ફ્રાન્સિસ્કોના છે અને તેમનું નામ કેપ્ટન ડાયમંડ છે. એ ડોક્ટર સંકલ્પબળ અને નિયમો ઉપર ભાર દઈને પોતે ૧૦૬ વર્ષની મોટી વય સુધી પોતાની શારીરિક અને માનસિક શક્તિને જીવાનીના જેવી શી રીતે ટકાવી રાખી તેનું જે વર્ણન આપે છે તેનો હુંક સાર આ પ્રમાણે છે. તે ડોક્ટર પોતે જણાવે છે કે:—

“મારી ઉંમર હાલમાં ૧૦૬ વર્ષની છે. હું મારા વ્યવહારનાં

ખાં કાર્યો પૂર્ણ શક્તિ અને ઉત્સાહથી ચલાવું છું. હું સારી રીતે કસરત કરું છું અને સંપૂર્ણ નીરાગી છું. હજી ઘણા સમય સુધી જીવવાનો મારો નિશ્ચય છે. મારી પચાસ વર્ષની વય સુધી તો મેં સાધારણ માણસોની પેઠે મારી જિંદગી ગુજરી. ઘણાં માણસો પચાસ કે સાઠ વર્ષ સુધીજ જીવવાનો નિશ્ચય કરી બેસે છે. આવા નિશ્ચય અથવા સંકલ્પથી તેઓ મૃત્યુની પાસે વહેલા વહેલા જાય છે. મૃત્યુની ધમ્મજા ઘણું કરીને દોષને હોતી નથી, તોપણ હાલમાં માણસ ચાલીશ કે પચાસ વર્ષનો થાય છે એટલે એવો વિચાર કરી વાળે છે કે હવે હું ધરડો થયો, મારા દાંત હાલવા લાગ્યા છે, વાળ ધોળા થવા લાગ્યા છે, શરીર અશક્ત દુર્બળ થતું જાય છે. આવા આવા સંકલ્પો કરે છે અને તેવા સંકલ્પોને અનુરૂપ પોતાનું શરીર જીએ છે. પણ મેં તેમનાથી જુદીજ જાતનો સંકલ્પ કર્યો. પહેલાં તો મેં આહાર વિહારના નિયમો પાળવા માંડ્યા. મેં સ્વાદેન્દ્રિયનો નિયંત્રણ કર્યો એટલે બહુ સ્વાદિષ્ટ ખાનપાન ઉપરથી પ્રીતિ ઓછી કરી. મારાં ખાવાનાં પદાર્થોમાં ફળનો સર્વથી વધારે ઉપયોગ કરવા માંડ્યો અને સ્વાદિષ્ટ પણ તુકસાનકારક પદાર્થોનો મેં ત્યાગ કરવા માંડ્યો. પંદર દહાડે એકવાર અથવા દર આઠવાડિયે એક દિવસ ઉપવાસ કરવા માંડ્યો. વખત જતાં ખાવાપીવાના ખીજ પદાર્થોનો ત્યાગ કરીને એક વખત ફળનો આહાર કરીને રહેવા માંડ્યું. હાલમાં મને ૧૦૬ વર્ષ થયાં છે છતાં હું પૂર્ણ જીવાન હોઉં એમ મને લાગે છે. આરોગ્યતા સંબંધી કુદરતી નિયમો પાળવાથી તથા લાવનાઓથી મારું શરીર ઘણુંજ સુધરતું જાય છે. આહાર સંબંધી મારો પહેલો નિયમ તો એ છે કે, જરા પણ વધારે જમવું નહિ. કસરત કરવી એ મારો બીજો નિયમ છે. ઉપવાસને દિવસે હું ઘણી કસરત કરું છું. કસરત કરવાથી મારા શરીરમાંનો નિરૂપયોગી લાગ નીકળી જાય છે અને નવાં પોષણકારક તત્ત્વો દાખલ થતાં જાય છે. પ્રથમ હું પુરા બે માઇલ ચાલી શકતો નહોતો, પણ હવે ત્રણસે નિયમો પાળવાથી આજે હું આઠ દશ માઇલ સહેલાઈથી ચાલી શકું છું તથા ઘણી ઊંચાઈએ કુદી શકું છું. મારા વાળ ધોળા હતા તે કાળા થયા છે. મારા દાંત હાલતા હતા તથા તેમાંથી વારંવાર લોહી નીકળતું હતું તે બંધ પડીને મારા દાંત હવે સ્વચ્છ તથા મજબૂત થયા છે. ગમે તેવી કઠણ વસ્તુ હું ચાવી શકું છું. મારા શરીરમાં કેટલાક અસાધ્ય રોગ હતા તે પણ ઉપર લખ્યા નિયમોથી ચાલવાથી નીકળી ગયા છે. હાલ મારી ૧૦૬ વર્ષની વયે મારું શરીર મજબૂત, હૃદયુષ્ક, તેજસ્વી અને પહેલવાન જેવું છે” ઇત્યાદિ

(“વૈદ્યકલ્પતર લેખમાળા” માસિકના એક અંકમાંથી)

૭-દવા લેવી કે નહિ ?

(લેખક:-શ્રી વસંતરાવ હેગિષ્ટ)

જરા કંઈ થયું કે તુરત દવા લેવાથી રોગની મામે થવાની શક્તિ આપણે ગુમાવી બેસીએ છીએ, એ આપણે ગયા અંકમાં જોઈ ગયા. આવી રીતે જીવનશક્તિ ઘટવાથી ડોક્ટરો અને હોસ્પિટલોની સંખ્યા સાથે દર્દી અને દર્દીની સંખ્યા પણ વધતી જાય છે.

દર્દી વધવામા ડોક્ટરો તેમજ વૈદ્યોનું આર્થિક હિત સમાયેલું હોવાથી નિરોગી પરિસ્થિતિ નિર્માણ કરવા તરફ તેઓ ઓછા પ્રયત્ન-શીલ હોય છે અને દર્દીને સાચી સલાહ આપવા કરતા તેને ખુશ કરવા તરફ તેની હમેશાં વૃત્તિ રહે છે. ગમે તેટલા પ્રમાણિક ડોક્ટર હોય પણ વ્યાવહારિક જગતમા પૈસાનું પ્રભાવન તેને સ્પષ્ટ અને સરળ થતો અટકાવે છે, અને અમુક હદ સુધી પ્રયત્નો કરી આમલ છોડી દે છે. મૂળ કારણ સુધી જવાની ચીવટ તે રાખી શકતોજ નથી. ન્યાસુધી ડોક્ટરો કે વૈદ્યોને ખાનગી ધંધો કરવાની છૂટ રહેશે ત્યાસુધી દવા ઉપરની આશ્ચર્ય આપી થવાનું વાતાવરણ લગભગ અશક્ય છે. ડોક્ટર ધંધાથે ડોક્ટર થવા કરતાં તે સ્વભાવેજ ડોક્ટર હોવો જોઈએ. ડોક્ટરને નિરોગી વાતાવરણ નિર્માણ કરવાના પ્રયત્ન માટે અને દર્દીની સારવાર માટે રાત્રી તરફથી રોજ મળવી જોઈએ અને જે પ્રમાણમાં તેનો પ્રયત્ન યશસ્વી થાય તે પ્રમાણે તેને બક્ષિસ કે વેતન મળવા જોઈએ અને તેમાં ક્ષતિ તે પ્રમાણમા તેને શિક્ષા થવી જોઈએ. આમ કરવામાં આવે તો દવાનું માનસ ઓછું થાય અને આરોગ્યના સાચા માર્ગો શોધાય. દવાની ચતી પ્રચંડ જાહેરાતો, દવાઓ અને ઇન્જેક્શનોની શોધ પછી તે માટે ચતા પ્રચંડ કારખાનાંઓ રોગ દાખી દેવાના માર્ગ તરફ વળે છે, સામાન્ય જનતા આ પરિણામથી સંતોષ પામી દવાથી અલિપ્ત રહી શકતી નથી. આથી ધણા પ્રમાણિક ડોક્ટરોએ આ ધંધો છોડી દઈ આ દવાશાસ્ત્ર માટે બહુજ આકરા શબ્દોમાં ટીકા કરી છે અને તેની સામે જોહાદ ઉઠાવેલી છે. કેટલાક ડોક્ટરોએ આ વિનાશના માર્ગમાંથી જયવા સાર લોકોને દવા લેવાનો સંતોષ થાય અને તેથી બહુજ ઓછું નુકસાન થાય એવો વચ્ચો માર્ગ શોધ્યો છે અને એનાં શાસ્ત્રો રચ્યાં છે. તે શાસ્ત્રો હોમિયોપેથી અને બાયોલોજીકલ ડોક્ટરી કે જીવનરસાયનશાસ્ત્ર છે.

હોમિયોપેથીની શોધ પચામ વર્ષ પહેલાં જર્મન ડોક્ટર હોનમેને કરી છે. તેણે દવા આપવામાં નુકસાન કરનારાં તત્ત્વો દાદવા માટે નીચેના સિદ્ધાંતો રચ્યાં છે:—

(૧) વધુ દવાનાં મિશ્રણો ન લેતાં એકજ વસ્તુ દવા તરીકે લેવી.

(૨) જે એક દવા લેવી તે બહુજ અદ્ય પ્રમાણમાં લેવી.

(૩) દવા માટે વિરોધી દવા ન વાપરતાં- દર્દને અનુકૂળ એવી દવા વાપરવી. જેમકે ઝાડા ચતા હોય તો ઝાડા ન અટકાવતાં તે- કુદરતી-ક્રિયાને મદદ કરે એવી ઝાડા કરનારીજ દવા આપવી. શરદી થઈ હોય તો વધારે પ્રમાણમાં લીંટ નીકળે એવી દવા આપવી વગેરે.

આયોકેમિસ્ટ્રીની શોધ કરનાર પણ એક જર્મન ડોક્ટર સુશઝર નામે હતો. તેણે પ્રયોગોથી શોધ્યું કે આપણું શરીર બાર ક્ષારોનું બનેલું છે. તેમાંથી જ્યારે કોઈ ક્ષાર ખૂટે ત્યારે રોગ થાય છે, ને ખૂટતો ક્ષાર આપવાથી રોગ મટે છે. એટલે ગમે તે દર્દમાં એ ક્ષારોનો અમલ કરવાનો હોય છે. બધા ક્ષારો શરીરને જરૂરી હોવાથી તે નુકસાન કરતા નથી અને એક પછી એક ક્ષાર અજમાવવાના હોય છે. અમુક રોગ અમુક ક્ષાર ખૂટવાથી થયો છે એ જાણવું સામાન્ય ડોક્ટર માટે બહુ મુશ્કેલ વસ્તુ છે, છતાં તેનાં સારાં પરિણામો આવ્યાંના દાખલા છે.

વૈદ્ય અને ડોક્ટરોથી થાકેલા જે પોતાના દર્દ માટે પોતેજ ઉંડા જીતરવા મથે છે તે આ ઉપચાર પદ્ધતિ તરફ વળે છે. કેટલાક પોતેજ તેનો અભ્યાસ કરી તેનો પ્રયોગ કરે છે, પણ આ ઉપચારપદ્ધતિ પણ પૂરી કુદરતી અથવા મૂળમાં જનારી નથી પણ તેથી પાછલી અસર બહુજ ઓછી થાય છે તેથી તે પહેલી દવા કરતાં બહુજ ઓછી નુકસાનકર્તા છે એટલે દવાજ લેવી હોય તો આનો આશરો લેવાનું સલાહ બરેલું છે.

દર્દની સારવાર નિસર્ગોપચાર દ્વારાજ પૂરી રીતે થઈ શકે. વૈદ્યો-એ અને ડોક્ટરોએ જેને અસાધ્ય રોગની મહોર લગાવી છે એવા અનેક દર્દીઓએ આનાથી રાહત મેળવી છે ને પહેલા કરતાં ઘણાજ ભંચા પ્રકારનું આરોગ્ય એમણે જોગવ્યું છે. જર્મનીમાં અને અમેરિકામાં તેના પ્રયત્નો વધુ સફળ થતા જાય છે. બરનાર મેકફેડને તેના પ્રચારનો ઝંડો ઉઠાવ્યો છે અને જૂની માન્યતાને તેણે જડમૂળથી ઉખેડી નાખવા પ્રયત્ન આરંભ્યા છે. અમેરિકામાં દરેક વિચારી માણસ ડૂગસની દવાપદ્ધતિને વખોડે છે પણ આ ઉપચાર તરફ હજી બહુજ ઉદાસીનતા સેવાય છે, તેના તરફ વિચારકોનો કેદિત પ્રયત્ન થતો નથી, ઉલટું જૂનવાણી વિચારના સ્થાપિત હિન સાયવનારાં રાગ્યોએ આવા સાચા માર્ગના પ્રયત્નને દાબી દેવાનો પ્રયત્ન કરેલો છે. જર્મનીમાં, ઇંગ્લાંડમાં અને અમેરિકામાં આ માર્ગે પ્રયત્ન કરનારને કારાવાસસહન કરવો પડ્યો છે. બરનાર મેકફેડન જેને શરીર-શાસ્ત્રનો પિતા કહેવામા આવે છે તેને તેના નિસર્ગોપચારના સિદ્ધાન્ત માટે બે

વાર જેલવાસ સહન કરવો પડેલો, પણ એને મયક ન આપતાં તેણે પોતાનો પ્રયત્ન ચાલુ રાખ્યો અને ચીવટથી પોતે સાચો છે એમ પૂરવાર કર્યું. આજે રાત્રી પણ તેને માન આપે છે.

નિસર્ગોપચારમાં બાયોકેમિસ્ટ્રી અને હોમિયોપેથી બન્ને સમાર્થ જાય છે તે ઉપરાંત તેમાં પ્રજીવક (વિટામીન્સ) ઝ. વ. ક. ડ. વગેરેની જરૂર છે. જીવનરસાયનશાસ્ત્રોના દ્વારા શરીરમાં પચી શકે છે એવું નથી બનતું. કયો દારૂ ખૂટે છે એ જોવાનો પ્રયત્ન કરવાનોજ રહ્યો. જુદા જુદા ખોરાકોમાં કયાં તત્ત્વો છે, તેમાં કેટલા પ્રજીવકો છે તેની ચિહ્નિત્સા કરી શરીરને લગતાં રસાયનો તેમાંથી કેવી રીતે મેળવાય તેના સફળ પ્રયોગો થતાજ જાય છે. 'દર્દ' મટાડવા માટે કેવળ ખોરાકનો યોગ્ય ફેરફાર એ ઇલાજ બલિષ્ઠના ઇલાજોમાં બહુજ મહત્ત્વનો થશે, એવી આગાહી ઘણા અનુભવી ડોક્ટરોએ કરેલી છે. આપણા ડોક્ટરો પણ ચિકિત્સા, કેલેસિયમ, કોલ્ડલીવર ઓષ્ઠલ એ. બી. સી. ડી. પ્રજીવકવાળી દવાની શીશીઓની ભલામણ હવે કરવા લાગી ગયા છે. આ બધાંજ તત્ત્વો આપણાં આહાર અને ફળોમાં છે તેનો સુમેળ સાધવાનીજ જરૂર છે. 'યોગ્ય આહાર' એ બલિષ્ઠનો મોટામાં મોટો ઉપચાર થશે. હોમિયોપેથીમાં શરીરની ક્રિયાને મદદ કરવા દવાનો આશરો લેવાનું ઇહેવામાં આવે છે; નિસર્ગોપચાર દવાનો આશરો લેવા ના પાડે છે. જલોપચાર, સૂર્યસ્નાન, કસરત, આસન, પ્રાણાયામ, માલીશ, ઉપવાસ એ તેના સચોટ માર્ગો છે. ફક્ત આ તરફ જનતાની દષ્ટિ અને સર્વ ડોક્ટરોનો કેન્દ્રિત પ્રયત્ન થવાની જરૂર છે. આને માટે ઘણાં પુસ્તકો લખાયાં-છે, તેના પ્રચારની જરૂર છે અને તેનું બારીક અવલોકન કરી તેના પ્રયોગો દ્વારા તેને સર્વમાન્ય વૈજ્ઞાનિક શાસ્ત્ર બનાવવાની જરૂર છે.

આ બધા વિવેચન પછી દવા લેવી કે નહિ તે પ્રશ્ન અનુત્તરજ રહેલો લાગશે. તેનો વિચાર હવે કરીએ. જેટલો આત્મવિશ્વાસ તે પ્રભાણે અનુક્રમે તેનો અમલ કરવો.

(૧) દવા લેવીજ નહિ.

(૨) જે દવા લેવી તે શરીરને વિરોધી ન હોવી જોઈએ.

(૩) દવા તે એક ખોરાકજ હોય તો તે માટે વાંધો નથી, જેવી કે-કાળાં મરી, લીમડો, લીંબુ, હરડે, કાળાં દ્રાક્ષ, આદુ વગેરે.

(૪) દવા લેતી વખતે હોમિયોપેથીના સિદ્ધાન્તો ધ્યાનમાં રાખવા.

(૫) તરત દવા ન લેતાં ઉપવાસ, આરામ, એનીમા વગેરે લઈ ૫-૬ દિવસ સુધી રાહ જોવી. તેમ છતાં દર્દ ન હોય તો ડોક્ટરની પાસેથી ચિકિત્સા બાંછી લેવી અને જે કારણથી દર્દ થયું હોય તેનાથી

ઉલટી ક્રિયા કરવી. ઉઝગરાથી દર્દ થયું હોય તો ખૂબ હિંધ લેવી વગેરે.

(૬) આટલી ધીરજ પછી બનતાં સુધી તેનું કૃણ મળશેજ, તે માટે રસ્તો દેખાડનારા મળશે કાં તો તમનેજ રસ્તો સૂઝશે.

(૭) આત્મવિશ્વાસ હોય તો આ માર્ગે જવું, નહિ તો કોઇ સારા હોમિયોપેથિસ્ટ, આયોહેમિસ્ટ કે છેવટે વૈદ્ય અને ડોક્ટરોના ઇલાજ લેવા.

લોલીબરાજનાં વૈદ્યજીવનનાં પ્રસિદ્ધ પુસ્તકના બે શ્લોકો આ લેખની શરૂઆતમાં ગયા અંકે ટાંક્યા છે તેનો બાવાર્થ દરેકે દવા લેતી વખતે મનન કરવા યોગ્ય છે:—“પથ્ય વિના દવા નકામી છે અને પથ્ય પાળો તો પછી દવાનીયે શી જરૂર છે ?”

(કેશુઆરી ૧૯૩૮ ના “નવચ્યના” માસિકમાંથી)

૮-હું સારો કેમ થયો ?

(૧) પેટનો દુખાવો

સન ૧૯૧૭ માં હું કોલ્હાપુર સરંચાનમાં હાઇકોર્ટ વકીલ હતો. તે વખતે મને પહેલાં અકસ્માત બમંકર દુખાવો ઉપડ્યો અને જીવ ગભરાવા લાગ્યો. ઘણી દવાઓ કરી, પણ કોઈ રીતે અટકે નહિ, ડોક્ટરોની સલાહ પ્રમાણે કોરી બાખરી, કાચાં ચાક, ભાત, પરવર, ઘીલોડા તથા કાકડી સાથે લેતો, પણ દરદ મટ્યું નહિ. એક વર્ષ આવો દુખાવો રહ્યો, છેવટે હું કંટાળીને કોલ્હાપુર છોડી માતૃભૂમિ માલવણમાં આવ્યો. ત્યાં નવરા બેસી રહેવું હીક નહિ, માટે રતનાગિરિ જીલ્લામાં માલવણ અને દેવગઢ તાલુકામાં કોઓપરેટિવ સોસાયટીના ઓર્ગેનાઈઝરની નોકરી સ્વીકારી. તેને લીધે મારે અનાયાસે એ તાલુકાની ગામડાની પેઢીઓ તપાસવા માટે, નવી કાઢવા માટે તથા સભાઓ બરવા વગેરે કામ માટે દરરોજ ૨૦ માઈલનો પ્રયાસ કરવાનો આવ્યો. આને લીધે થાક લાગતાં શુદ્ધ પાણી એક શેર પીતો. બૂખ સારી લાગતી અને અનાજ કોઈ પણ પ્રકારનું પચવા માંડ્યું. પરંતુ અર્ધો કલાક પછી પેટ તણાતું એટલે ફરી એક શેર શુદ્ધ પાણી પીતો અને ગામડામાં ફરતો. આમ દરરોજ થતાં અને સુયોગે તે વખતે ચોમાસું હોવાથી ઠંડી હવાનો લાભ મળતાં મારો દુખાવો નહિ જવો થઈ ગયો. માત્ર રોજ ત્રણ ચાર વખત ઝાડે જવું પડતું. કોકણમાં મુખ્ય ખોરાક ભાત એટલે તેજ ખાવામાં લેતો. છેવટે દુખાવો તદ્દન ગયો તે આજ સુધી ફરી ઉપડ્યો નથી. માત્ર અપાન વાયુ વખતો-વખત છુટે છે, પણ તેથી આરામ લાગે છે.

દુખાવો ચાલુ હતો ત્યારે પીડા એટલી ઉપડતી કે આંના કરતાં

મરણ સાર એમ લાગતું. મિરજ હોસ્પિટલમાં જઈ ઓપરેશન કરાવવાનો પણ નિર્ણય કરેલો. પણ અનાયાસે રોજના ૨૦ માઈલના પ્રવાસનો પ્રસંગ પ્રાપ્ત થતાં પરસેવો ખૂબ છૂટવા લાગ્યો, થાક લાગતાં પાણી પીવા માંડ્યું અને ઝાડો સાફ આવવા લાગ્યો. આ ક્રિયા નિયમિત થતા શરીર તે માટે ટેવાઈ ગયું અને પેટનો ભયંદર દુખાવો આપોઆપ મટી ગયો. કોઈ વખત પેટમાં વાયુ ભરાતો તો એક શેર પાણી મળસકાયા ઉદતાની સાથેજ શ્વાસ રોજીને પી લેતો.

પરિણામે અર્ધા કલાકમા ઝાડો સાફ આવતો. કોઈપણ જાતની રેચક દવા એરંડીયું વગેરે લેવી પડતી નથી. અર્થાત્ શુદ્ધ પાણી વખતોવખત પીવું અને વ્યાયામ કરવો એજ પેટના દુખાવાનો રાખ્યાણુ ઉપાય છે.

—બળવંતરાવ માધવરાવ રાણે

(૨) હરસનો ત્રાસ

૨૬ મા વર્ગે મને હરસ થયો અને તેમાંથી લોહી પડવા લાગ્યું. તેનું મૂળ કારણ બંધકોચ. ૧૬ મા વરસથી મને બંધકોચ હતો. પેટ દાબનાં પથ્થર જેવું લાગતું. પણ તે વખતે કાળજી ન કરવાથી તેનું આ રૂપ આવ્યું. કેટલાક મહિના પછી લોહી બંધ થયું પણ પછીથી ત્રણ વર્ષે ફરી લોહી પડવા માંડ્યું અને હરસ પણ ઉપસીને બહાર આવ્યા. મેં તેના ઉપર અનેક દવાઓ દેશી તથા પરદેશી વાપરી (ફક્ત પાતળું મીણુ વાપર્યું નથી.) આ દવાઓથી તત્કાળ ફાયદો લાગતો, પણ રોગ મૂળથી ગયો નહિ.

પાશ્ચાત્ય વૈદક પ્રમાણે આ રોગ શસ્ત્રક્રિયાસાધ્ય ગણાય છે. પણ ૪૦ વર્ષની ઉપરવાળાને શસ્ત્રક્રિયા કર્યા છતાં તે ફરી ઉપડે છે એમ સમજી શસ્ત્રક્રિયા કરાવી નહિ. લોનાવજાના કૈવલ્યધામમાં આ રોગ આસનોની ક્રિયાથી મટાડે છે, એમ વાંચવામાં આવતાં હું ત્યાં ગયો અને દશ દિવસ ત્યાં રહી બધી માહિતી લીધી. પછીથી જ માસ સુધી સવાર સાંજ બંને વખત નિયમિત રીતે નીચેનાં આસનો તથા ક્રિયાઓ કર્યાં:—(૧) સર્વાંગાસન (૧) શીર્ષાસન (૩) ઉદ્ધિયાન (૪) મધ્યમાનૌલી અને (૫) શીનલી. આ કામ માટે દરરોજ પોણા કલાક લાગતો અને ખાવામાં પરેજ રાખતો. પરિણામે જ માસમાં રોગ સદંતર ગયો, એટલુંજ નહિ પણ મહિને જે રેચક દવા લેવાની જરૂર પડતી તે પણ કોડો સાક થતાં હવે ન પડી. ઉપર જણાવેલાં આસનો ખુસ્તક વાંચીને નહિ પણ અનુલવી માણસ પાસેથી શીખીને કરવાં.

(૩) અસહ્ય પેટપીડ

૪૦ વર્ષની ઉમરે પેટપીડા ઉપડી. તે એવી રીતે કે ૧૦-૧૨ દિવસને ગાળે રાતના જમ્યા પછી દુખાવો ઉપડે. એટલો બધો કે

ખાણે હમણાં જીવ નીકળી જશે. છ સાત કલાક સખત દુખાવો એ રીતે રજા પછી સવારના તદ્દન સારું થઈ જાય. એટલું બધું સારું કે રાતના દુઃખની કંઈ અમરજ મહી અને દરરોજનું ખાનપાન વગેરે ખરાબર આવે. ફરી ૧૦-૧૨ દિવસ થાય કે એક રાતના તેટલીજ ભયંકર અને અસહ્ય પીડા ઉપડે. આ રીતે નિયમિત થવા માંડ્યું. અને આઠવાડિયું સારું જાય કે પેટપીડ યાદ આવેજ અને તે તેના નિયમિત સમયે આવીને ઉભીજ રહે. આ પ્રમાણે દોઢ વર્ષ ઉપાયો ધણા કર્યા. દેશી તેમજ પરદેશી જઘા ઇલાજને વાપરી જોયા, પણ કંઈજ તકાવત પડ્યો નહિ. મને લાગ્યું કે આ રોગ તો મારો જીવન-મિત્ર થયો. હું તદ્દન નિરાશ થયો.

એક દિવસ હું તથા મારા એક ડોક્ટર મિત્ર ગરખાં 'ભારતા' ખેંદા હતા. તેણે મને સહેજ મારા દરદ વિશે પૂછ્યું. મેં કંટાળાને તેને જણાવ્યું કે, "તમારાં જઘા પુસ્તકો દરિયામા કેંક્રી દો અને છોડી દો એ બધી દરદો સુધારવાની વાતો." તેણે મને તરત કહ્યું કે, "પ્રથમ તમે જન્મતાં જન્મતાં પાણી પીવાની ટેવ છોડી દો અને પછી મને કહેવું હોય તો કહેજો" મેં ક્વાખાને પુષ્કળ પૈસા વાપર્યા હતા અને હવે એક પાઈ પણ એ ખાતે વાપરવી નહિ એવો ઠરાવ કર્યો હતો. તથા આ વગર ખર્ચેનો ઇલાજ કરી જોવાને કાંઈ હરકત હતી નહિ. એટલે તેજ દિવસથી તે પ્રમાણે વર્તવા નિશ્ચય કર્યો.

પહેલા ચાર પાંચ દિવસ મને થોડો ત્રાસ થયો. વચમાં પાણી પીધાં વગર જન્મવાનું મને લાગેજ નહિ. પણ પછીથી ટેવ પડી ગઈ. હજી તેજ પ્રમાણે ચાલે છે. આ ૧૭-૧૮ વરસમાં મને એક પણ વખત પેટપીડા ઉપડી નથી અને તેની શંકા પણ આવી નથી. જમ્યા પછી અને બીજા જન્મણ પહેલાં ગમે તેટલા વખત હું પાણી પીઉં છું, માત્ર જન્મતાં જન્મતાં વચમાં વચમાં પીતો નથી. આ રીતે પીવાનો ફેરફાર કરવા માત્રથી મારું ભયંકર દરદ ગયું. —ગ. કે. ઉત્તરકર

("વ્યાયામ" માસિકના એક અંકમાંથી)



૧-અનારોગ્યનાં વે કારણો

(લેખક:—શ્રી રમણલાલ એન્જિનીયર)

આરોગ્ય શું અને એ કેવી રીતે મેળવી શકાય, એને વિષે ને આપણી પાસે માત્રુ જ્ઞાન હોય તો આપણે જરૂર દવાઓની શુભા-ભીમાંથી મુક્ત થઈ શકીએ. પણ કમનસીબે આ પ્રચારયુગમાં મોટા ભાગના લોકો આ વિષયને લગતું જ્ઞાન, સાચાને બદલે જૂઠું, અને પૂરાને બદલે અધિક્યર ધરાવના હોય છે.

એજ રીતે રોગ શુ છે અને એ શી રીતે થાય છે, એ વિષે પણ લોકોને બહુજ અરપષ્ટ, ભ્રામક અને બૂધભરેલા ખ્યાલો હોય છે.

માનવી ત્યારથી વિચાર કરતો થયો ત્યારથી એણે આ વિષય ઉપર અવલોકન, અનુમાન, ચિંતન અને મનન કરીને આ બાબત વિષે સત્ય જાણવાનો પ્રયત્ન કર્યોજ કર્યો છે.

આ વિષયને લગતો જે વૈજ્ઞાનિક પુરાવો એકઠો થયો છે, એ ઉપરથી એમ જરૂર કહી શકાય કે આપણા વડવાઓ જેટલા આપણે આજે અધારામાં નથી. જે કે જીવન અને મરણ, રોગ અને આરોગ્ય, શરીર અને જીવનતત્ત્વ એ વિષયોને લગતું આપણું જ્ઞાન બહુ અદ્ય છે, તો પણ નીચે જે સિદ્ધાંતો રજૂ કરવામાં આવ્યા છે, એ ને સાચા ન હોય તો પણ સત્યની વધુમાં વધુ નજીક છે, એમ ખાતરી-પૂર્વક કહી શકાય.

પહેલાં તો આપણે એ જોઈએ કે માનવીની જીવનમર્યાદા કેટલી ? આ પ્રશ્નનો કશો ચોક્કસ જવાબ આપી શકાય એમ જ નહિ. એક બાજુએ જન્મીને તરતજ મરતા બાળકો અને બીજી બાજુએ મરજી મુજબ જીવન લંબાવતા યોગીઓ જોઈને આપણને ઉમરના કયા આકાશ ઉપર આંગળી મૂકવી એની સમજણ પડતી નથી. યોગીઓનો પ્રશ્ન બાજુએ મૂકીએ તો પણ ઇંગ્લાંડમાં ૨૦૭ અને ચીનમાં ૨૫૦ વર્ષના દીર્ઘજીવીઓના નામો તબીબી-ચોપડે ચડ્યા છે. આમ હોવાથી માણસે અમુક ઉમરે મરવુંજ જોઈએ એમ આપણે ખાતરીપૂર્વક કહી શકીએ નહિ.

બીજી બાજુ જોઈએ તો જગતના શાણામાં શાણા શરીરશાસ્ત્રીઓ કહી રહ્યા છે કે, માનવીના દેહની રચના એવી અપૂર્વ છે કે એનો નાશ થવોજ ન જોઈએ !

આ રીતે જોઈએ તો ‘કુદરતી મોત’ એ વિદ્યાનને મન એક ભારે અને અણઉકલ્યો કોમડો છે.

મોત સ્વાભાવિક છે એમ માની લઇએ, તો પણ ઘડપણની શરૂઆત કઈ ઉમરે થવી જોઈએ, એ વળી પાછું નક્કી કરવું બહુ મુશ્કેલ છે. કેટલાક ત્રીસ વર્ષે છુટ્ટા થાય છે અને કેટલાકના એંસી વર્ષની વયે પણ બધા વાળ કાળા અને દાંત સાખૂત હોય છે !

ઘડપણ અને મોત સ્વાભાવિક છે કે નહિ એ 'વાદવિવાદનો વિષય હોઈ શકે, પણ રોગો તો અસ્વાભાવિકજ છે એ નિર્વિવાદ છે. અર્વાચીન આરોગ્યશાસ્ત્રના વિચારપ્રવાહોથી પરિચિત લોકો એમ યોક્ષસપણે માને છે કે, સાજા રહેવું માંદા પડવું એ આપણા હાથની વાત છે. તેઓ માને છે કે, કારણ સિવાય કોઈ રોગ થતોજ નથી !

દવા, દુવા ને ધૂણવાથી રોગો મટાડવા માટે તબીબ, દકીર અને ભૂવાને ત્યાં દિનરાત ભમતા લોકો ભાગ્યેજ વિચાર કરે છે કે 'રોગનું કારણ શું ?'

આજસુધીમાં આશરે ૨૪૦૦ રોગો જોણી કાઢવામાં આવ્યા છે; અને જો કે દરેક રોગને જુદા જુદા નામથી ઓળખવામાં આવે છે, તોપણ એમને ઉત્પન્ન કરનારાં શારીરિક કારણો તો બેજ છે—ઝેર અને ભૂખમરો. દુનિયા ઉપર અસ્તિત્વ ધરાવતા એકેએક રોગને માટે, આ બેજ કારણો જવાબદાર છે.

હવે, ઝેર એટલે શું ? એક તો કોઈપણ જરૂરી વસ્તુનો અતિ-યોગ એ ઝેર. બીજું, પ્રાણીમાત્રના દેહના ધારણ, પોષણ અને સત્ત્વસંશુદ્ધિ માટે જે જે પદાર્થો બિનજરૂરી કે તુકસાનકારક હોય, એ બધાને ઝેર કહી શકાય; અને ભૂખમરો એટલે શરીરને જરૂરી તત્ત્વોનો હીનયોગ અથવા તો સમૂળગી અછત.

જગત ઉપર અસ્તિત્વ ધરાવતા સૌ રોગોનું મૂળ તો એકજ હશે, એવો કંઈક ઝાંખો ખ્યાલ પ્રાચીન કાળમાં એકાદ બે લેખકોને આવેલો. આ દેશમાં લખાએલો સર્વેપામેવ રોગાણાં નિદાનં કુપિતાં મલાઃ ! એ શ્લોક આ વસ્તુજ નજીકે છે. ગ્રીક લેખકોમાં પ્લેટોએ પણ આવોજ ખ્યાલ રજૂ કર્યો હતો.

પણ આ સસનો સંપૂર્ણ સાક્ષાત્કાર તો આજથી આશરે પચાસ વર્ષ ઉપર જર્મનીમાં મહર્ષિ લૂઈ કુહ્નેને થયો. એમણે જગતના ઇતિહાસમાં પહેલીજ વાર એ વસ્તુ સિદ્ધ કરી કે, સૌ રોગોનું મૂળ શરીરમાં ભરાએલો બિનજરૂરી કચરો—વિજ્ઞતીય દ્રવ્યજ છે. એમના સિદ્ધાંતનો સાર એ છે કે 'શરીરમાં બિનજરૂરી તત્ત્વોનો સંચય થવાથી રોગ અથવા માદગીને નામે ઓળખાતી અવ્યવસ્થા ઊભી થાય છે.' સાથે સાથે એમણે એ પણ સિદ્ધ કર્યું કે જંતુ એ રોગનું 'કારણ' નથી, પણ 'પરિણામ' છે.

આ સિદ્ધાંતને આજ સુધી કોઈ જૂઠું પાટી શક્યું નથી; પણ જર્મનીના એક અન્ય વિદ્વાનની શોધથી એનું સહેજ રૂપાંતર થયું છે.

જર્મનીના ડૉ. વિલિયમ મુઝલરે એક નવીજ પદ્ધતિ રચાવી. એમનું કહેવું હતું કે, માનવ દેહમાં બાર મુખ્ય ક્ષારો છે. આ પદ્ધતિ બાયોકેમિસ્ટ્રીને નામે ઓળખાઈ, એ જણાવે છે કે, ‘શરીરમાં જરૂરી તત્વોની અછતથી માંદગી ઉત્પન્ન થાય છે.’

જગતના આધુનિક શરીરશાસ્ત્રીઓએ અને આહારશાસ્ત્રમાં થએલી અનેક શોધોએ આ બે સિદ્ધાંતોને ખૂબ મજબૂત બનાવ્યા છે. આજે તો એમ માનવામાં આવે છે કે, આશરે ૯૦ ટકા રોગો ઝેરથી થાય છે અને લગભગ ૨૦ ટકા રોગો ભૂખમરાથી થાય છે.

માનવીના શરીરમાં જોડતાં સૌ તત્વો હવા, પાણી ને ખોરાકમાંથી આવે છે; એટલે આ ત્રણેની વિપુલતા અને વિશુદ્ધિ ઉપર શરીરના આરોગ્યનો આધાર છે.

એક ઓરડામાં બારીબારણું ખંધ કરીને સતેલાં અનેક માણસોનાં ગરજીની હકીકતો આપણે વાચીએ છીએ. આ લોકો હવાના ઝેરથી મરે છે. દરનિયાત કે મરનિયાત ગળાફાંસો ખાધને મરનાર હવાના ભૂખમરાથી મરે છે.

પણ હવાનો અતિયોગ શક્ય છે? હા, એની ખાતરી કરવી હોય તો વાજવાળાનાં પાંચમાલ ફેંદસાં જોવાં !

પરંતુ સાથે સાથે એ પણ યાદ રાખવું જોઈએ કે, સોએ પંચાણું માણસો તો ઓછેવતે બંશે હવાના ભૂખમરાથીજ પીડાતા હોય છે. મોટા ભાગનાં માણસોની શ્વાસોચ્છવાસની ટેવો ખામી ભરેલી હોવાથી, પોતાનાં ફેંદસાંનો તેઓ જોઈતો ઉપયોગ કરી શકતા નથી.

શરીરને માટે બીજું આવશ્યક તત્ત્વ પાણી. રજીમાં તરસે મરતો માણસ પાણીની અછતથી, ને તળાવ કે દરિયામાં ડૂબી મરતો માણસ એના અતિરેકથી મરે છે.

પાણીનો માત્ર અતિરેક કે અછત ન હોય એટલુંજ પૂરતું નથી. એ સાથેસાથે નિર્મળ પણ હોવું જોઈએ. ગામડાંઓમાં વાવોના પાણીથી ઘણાને વાળા નીકળે છે અને અન્ય ઉપદ્રવો થાય છે, એ જાણીતી હકીકત છે.

ખોરાક આપણને અનેક માર્ગે વિપ્રભવ બનાવે છે. ખાઉધરાપણું અને પીઉધરાપણું એ પહેલો માર્ગ છે, વીંછીઓ અને હોટેલોનો ગદા અને વાસી ખોરાક એ બીજો માર્ગ છે.

ખોરાકના અભાવથી એક માણસ મરતો હોય, તો એની અતિ-શયતાથી દસ મરે છે એમ માનવામાં સહેજ પણ વાંધો નથી. ખોરાક

વારંવાર ખાવાથી, પૂરતું ચાખ્યા વિના ગળા નીચે ઉતારવાથી, અનેક વાનીઓ એકીસાથે લેવાથી, બૂખ વિના ખાવાથી કે તરસ વિના પીવાથી, તે શરીરમાં અનેક પ્રકારના દોષો અને વિશેષ ઉત્પન્ન કરે છે.

માંદા માણસને સમજાવી પડાવી કે બળબળાઈથી ખવડાવેલો ખોરાક, માંદગીને લખાવે છે અને જિંદગીને દુઃખાવે છે.

આ, કોશી, કોકો અને ચોકોલેટ જેવાં પીણાંની કિંમત, ખોરાકની દૃષ્ટિએ તો કશીજ નથી અને એ જો ઉગ્ર પ્રમાણમાં કે વારંવાર લેવામાં આવે, તો એમની અસર પણ દવાઓ જેવીજ છે.

મસાલાઓનો યોગ્ય વપરાશ થાય તો શરીર એને અનુકૂળ થઈ શકે છે; પણ એમનો અતિરેક તો શરીરને ઝેરી બનાવે છે. દરેક દરેક ખોરાકને વધુમાં વધુ રાંધીને નિઃસત્ત્વ કરી, આપણે એક ધીમું ઝેરજ લઈએ છીએ.

ધઉંમાંથી મેદો તૈયાર કરવાની, ગોળમાંથી ખાંડ છૂટી પાડવાની, કરડમાંથી ચકચકતા ચોખ્ખા બનાવવાની અને એવાજ અન્ય માર્ગોથી, સારા ખોરાકને નહારામાં ફેરવવાની જે લોકપ્રિય પ્રવૃત્તિ આજે ચાલી રહી છે, એને આપણે એક રીતે પ્રભદેહને ઝેરી બનાવવાની અને ખીજી રીતે બૂખે મારવાની પ્રવૃત્તિ કહી શકીએ.

માણસના સૌ રોગોને મટાડે એવી એકજ દવા હજી સુધી હાથ આવી નથી. પણ એના નેવું ટકા વ્યાધિઓને દૂર કરે એવી એક દવા તો શોધાઈ છે. એ દવાનું નામ, 'વૈજ્ઞાનિક લંધન'.

ઉપવાસના હિમાયતીઓનો એવો દાવો છે કે, શરીરનાં સૌ રોગોમાદક ઝેરોનો ઝડપીમાં ઝડપી નિકાલ કરી, ટૂંકામાં ટૂંકા વખતમાં એ આરોગ્ય બક્ષે છે. જો ઉપવાસથી નેવું ટકા રોગ મટતા હોય તો બાકીના દસ ટકા મટાડવાને વળી દવા પીવી ? હરગીઝ નહિ ! એ રોગો તો બૂખમરાથી થાય છે અને પથ્ય આહાર એજ એનો ઉપાય છે.

આપણે જાણીએ છીએ કે કુખ્યાગમાં સેંકડો લોકો બૂખમરાથી મરે છે; પણ એનાથી અનેકગણા લોકો સુકાગમાં પણ બૂખમરાથી મરે છે. છતાં સુકાગના બૂખમરાને કોઈ બૂખમરાને નામે ઓળખતું નથી.

આ બૂખમરો શીમંત અને ગરીબ સૌને સરખી રીતે લાગુ પડે છે. એથી યતા રોગોને, વૈજ્ઞાનિકો ન્યૂનતાજનક રોગો નામે ઓળખે છે.

સૌથી પહેલો જોઈએ પ્રશ્નકો (વિટામિનો)નો બૂખમરો. પ્રશ્નક 'અ'ના અભાવથી શરીરની રોગનિરોધક શક્તિ ઘટે છે, અને તેથીજ એ અનેક એવી રોગોનો જોગ બને છે. આંખોના ફેટલાક રોગોના મૂળમાં, એની તૃટ એ એક કારણ હોય છે.

બેરી-બેરી જેવા ગાનતાંતુઓના રોગો પ્રશ્નક 'બ'ની તૃટથી

ચાય છે, અને એ પૂરતા પ્રમાણમાં આપવાથી આ રોગો મટી જાય છે. કબજિયાતમાં પણ આ તૂટ અમુક અંશે જવાબદાર છે. એ હમણાંજ શોધાયું છે.

રકવી નામનો દાંતના પારાનો રોગ પ્રજ્વલક 'ક'ની તૂટથી થાય છે.

બાળકોને યતો અસ્થિરોપ નામનો રોગ મટાડવા માટે પ્રજ્વલક 'ક'નો ઉપયોગ આજે આખીયે દુનિયા ઉપર થઈ રહ્યો છે.

વંધ્યત્વના અનેક કારણોમાંનું એક કારણ પ્રજ્વલક 'ધ'નો અભાવ છે.

ક્ષારો પણ પ્રજ્વલકો જેટલાજ અગત્યના છે. સૌ ક્ષારોમાં વધુમાં વધુ અગત્યનો સુનો છે. સુનો, ફોસ્ફરસ અને વિટામિન 'ડી'ની તૂટ-માંથી પાયોરીઆ જેવાં દર્દો ઉભાં થાય છે. ક્ષયરોગનાં કારણોમાં સુનાનો અભાવ એ મોટું કારણ છે, એમ હવે માનવામાં આવે છે અને ભરપૂર સુનાના ખોરાક ઉપર રાખવાથી ક્ષયના દર્દીઓના મરણ-પ્રમાણમાં ખૂબ ઘટાડો થયો છે.

આપણા ગળામાં આવેલી ચાપરોઇડ ગ્રંથીમાં યતો ગોર્બટર નામનો રોગ આજ સુધી વૈજ્ઞાનિકોને મૂંઝવતો હતો. આ રોગ થવાનું કારણ આયોડીનનો અભાવ છે, એ હવે સિદ્ધ થયું છે. જે બાળકોના ખોરાકમાં આ તત્ત્વનો અભાવ હોય છે, એમની તંદુરસ્તી નબળી રહે છે, ઉંચાઈ વધતી નથી અને લઘુવામાં ટોઠાં રહે છે. જે મા-બાપોને પોતાના બાળકોના અને શિક્ષકોને અમુક વિદ્યાર્થીઓના-શુદ્ધિ વિકાસમાં ખામી લાગતી હોય, એમણે અન્ય ઉપાયો સાથે, આહારસુધારા તરફ નજર દોડાવી જોવી.

પાંકુરોગ લોહના અભાવથી થાય છે, એ હમરો વર્ગથી જાણીતી હકીકત હતી, પણ હવે એમ મનાય છે કે એ લોહ અને તાંબુ બંનેના અભાવથી થાય છે.

સંધિવા 'પોટેસિયમ ક્ષારો'ના અભાવથી થાય છે. ડેનમાર્કના મશહૂર આહારશાસ્ત્રી હિન્ડહેડેએ બટાટાના ખોરાકથી અનેકનો સંધિવા મટાડ્યો છે, તેમજ આ દિશામાં અનેક કિંમતી સોધખોળો કરી છે.

આ રીતે વિજ્ઞાન જેમ જેમ આગળ વધતું જાય છે, તેમ તેમ આહાર અને આરોગ્ય વચ્ચે ગાઢો સંબંધ છે એ વસ્તુ સિદ્ધ કરે છે.

આજથી ત્રીસ વરસ ઉપર ડૉ. વીલે જેવા દૃષ્ટાંતે કહ્યું હતું કે, 'ખોરાક એ લવિષ્યની દવા થશે.' એની દીર્ઘદૃષ્ટિ અને ડહાપણ, એ વળતે તો એના તખીલ મિત્રોની દૃષ્ટિએ એનું ચક્રમપલુંજ હતું !

પણ આજે આપણે એની લવિષ્યવાણી સાચી ઠરતી જોઈએ

છીએ. ચિકિત્સાના ક્ષેત્રમાં રોગો મટાડવા માટે દુનિયાભરમાં ધીમે ધીમે પણ ચોક્કસ રીતે દવાઓનો ઉપયોગ થતો ચાલ્યો છે અને ખોરાકોનો વાપર વધતો ચાલ્યો છે. એના જમાનામાં ખોરાકથી એક રોગ મટતો, આજે વીસ મટે છે.

જો કે ક્ષારોના કાર્ય વિશેની ચોક્કસ માહિતી મળવાની શરૂઆત ઓગણીસમી સદીના ઉત્તરાર્ધમાં જર્મનીના નિસર્ગોપચારક ડૉ. લામ-નથી થઇ છે, તો પણ એને લગતી અમુક અનુભવસિદ્ધ માહિતી આપણા દેશી વૈદકમાં પણ હતી. વનસ્પતિના રસો, ચોખાનું ધોવણું, મધ વગેરે વસ્તુઓ અનુપાનમાં આપી, શરીરના ખૂટતા ક્ષારો પૂરા કરવાની એમની યોજના પ્રશંસનીય હતી.

આ ક્ષારો શરીરમાં ખૂટવાનું કારણ શું છે અને એમને લેવાનો સર્વોત્તમ રસ્તો કયો, એ વિષય તો એક સ્વતંત્ર લેખ માગી લે છે, છતાં આટલા ઉપરથી આપણી આગળ પાંચ વસ્તુઓ સ્પષ્ટ થાય છે:—

(અ) પૃથ્થ ખોરાક, યોગ્ય રીતે લેવો જોઇએ, જેથી એ શરીરમાં જાળને ઝેર ઉત્પન્ન ન કરે.

(બ) દારૂ, અશીણુ, તમાકુ, ચા, કોફી અને અન્ય ઓછુંવતું વિષ ઉપજાવનારાં વ્યસનોથી દૂર રહેવું જોઇએ.

(ક) દવાઓ, સીરમો, વેક્સીનો, એન્ટી-ટોકસીનો અને પેટન્ટ દવાઓથી પણ ઉપરનાં કારણોસર દૂર રહેવું જોઇએ.

(ડ) ખોરાક એવો લેવો જોઇએ કે જે શરીરને જરૂરી સૌ તત્ત્વો પૂરાં પાડે અને કોઈ તત્ત્વની ખોટ ન પડવા દે.

(ધ) શરીરનાં જૂનાં ઝેરોનો, ઉપવાસ, જલચિકિત્સા, ગ્રાણી-યામ અને સૂર્યપ્રકાશની મદદથી નિકાલ આણવો.

આટલું જો બરાબર કરી શકીએ તો સાબ થવાની અને સાબ રહેવાની આવી આપણા હાથમાં આવી ગઇ છે, એમ માની શકાય.

રોગ અને મોતના અસ્પષ્ટ ડરને બદલે, આપણને આત્મરક્ષણ માટે ઝેર અને જીખમરાના સ્પષ્ટ ડરની જરૂર છે.

(વૈશાખ ૧૯૬૩ના “કુમાર” માસિકમાંથી)



૪૦-આયુવદના મહત્તા

(લેખક:-શ્રી. બાપાલાલ વૈદ્ય)

અત્યારે એન્થ્રોપીની બોલબાલા છે. સર્વત્ર પશ્ચિમની ચિકિત્સા પદ્ધતિ ઉપર આજતાં મોટાં દવાખાનાં જોવામાં આવે છે. લાખો રૂપિયા સરકાર તેની પાછળ ખર્ચો રહી છે. આવા વખતે ધરગથ્ય દવાઓ વિષે લખનાર વખતે ઉપહાસ પાત્ર પણ થાય; પરંતુ હિંદુસ્તાન જેવા વિશાળ દેશમાં હજી સકલ સમાજની માગને પહોંચી વળે એટલા દવાખાના નથી. દસ માઇલ વચ્ચે લાગ્યે એક વિશ્વાધતી દવાખાનું હોય છે. આ વસ્તુસ્થિતિ છે એટલે હજી ધરગથ્ય દવાઓને માટે ઘણો અવકાશ છે. દવાખાનાં વચ્ચે વસનાર શહેરીઓ માટે પણ આ જ્ઞાન ઓછું આવશ્યક નથી. હિંદુસ્તાન એ ગામડાંનો દેશ છે તો પછી ધરગથ્ય દવાઓના જ્ઞાનની જરૂર અનિવાર્ય છે. જે દેશના લોકોની દરોજની સરેરાશ આવક પૂરા બે આના નથી તે દેશના લોકો માટે સુપ્રાધ્ય અને સસ્તી દવાઓની જરૂર જેવી તેવી નથી.

અત્યારે દર વર્ષે કરોડોની દવાઓ પરદેશોથી હિંદમાં આવે છે. દિન ઉગે ડોક્ટરોના ટેબલ ઉપર ૪-૫ દવાઓના નમૂનાઓ આવીને પડે છે અને આ શાસ્ત્રીય કહેવાતા જમાનામાં આ દવાઓનો ઝપાટાભેર પ્રચાર થાય છે. સારામાં સારા ગણાતા ડોક્ટરો આ જાહેરખબરીયા દવાઓ વાપરતા દેખાય છે. ડોક્ટરોની આ દશા છે એટલે તેમના તરફ માનની નજરથી જોનાર આમલગ પલ્લુ પેટાંટ દવાઓ તરફ ધસે જાય છે. પરદેશી વેપારીઓનું પ્રચંડ પ્રચારકાર્ય લક્ષલક્ષાનાં મનને વિહ્વળ બનાવી મૂકે એવું હોય છે. પરિણામે દૈનિક ડાપાં, અટકાડિકો, માસિકો અને પુસ્તકોનાં પાનાં પરદેશી દવાઓની જાહેરખબરીયા ખીચોખીચ ભરાયેલાં જણાય છે. આ વેમને અટકાવવાની માનુષી હાથમાં તાકાત હોય એમ લાગતું નથી. એક આનાની દવા એક રૂપિયામાં વેચાય છે. અજ્ઞાન જનસમાજ આ વહેણમાં ધસડાઈ રહ્યો છે. આવા સમયમાં દેશી ઓસડિયા વિષે લખવાની જરૂર ઘણી જ તીવ્ર રીતે લાગે છે.

ડોક્ટરો દવાઓનાં મઘાકો (આલ્કોહોલિક ટિંકચર્સ) વાપરે છે. આ મઘાકો આપણા દેશના વતનીઓને અનુકૂળ નથી આવતાં. મઘાકો કરતાં જે દ્રવ્યોમાંથી એ અર્કો બનાવવામાં આવે છે તે દ્રવ્યો ક્વાથ, ચૂર્ણ કે ઝોળીના રૂપમાં વાપરવાં એ વિશેષ ફલદાયી છે એમ વિદાનો કહી રહ્યા છે. આફુના રસ કરતાં આફુનો ટિંકચર વધુ ફલદાયી નથી. સાંટોડીના ક્વાથમાં જે મૂત્રલ અને શોથક શક્તિ છે તે

એના મઘાકર્માં કે સત્ત્વમાં નથી એમ અનુભવથી હું કહી શકું છું. અત્યારે ગળો, પિત્તપાપડો, લીંબડો, કનિયાતું, સમપથ્યું, સાટોડી, કડાછાલ, ખીલી, અરડુસી વગેરેનાં મઘાકર્માં કે સત્ત્વો વપરાય છે; પરંતુ આ દવાઓના અર્કો કરતાં તાજી ઔષધિઓ વાપરવી વિશેષ હિતાવહ છે—ખર્ચની અને ગુણની બંને દૃષ્ટિએ વિશેષ લાભદાયી છે.

ન્યારે પૃથ્વીના પડ ઉપર ઇતર દેશના લોકો જંગલી દશામાં ભટકતા ત્યારે હિંદુસ્તાને સર્વ દિશામાં અદ્ભુત પ્રગતિ સાધી હતી. તત્ત્વજ્ઞાનમાં તો હિન્દની ખ્યાતિ છેજ; પરંતુ વિજ્ઞાનનાં ઇતર ક્ષેત્રોમાં હિન્દનો ફાળો જેવો તેવો નથી. લગાઇમાં કપાયેલા નાકહોદને સાંધવાની શસ્ત્રક્રિયા (પ્લાસ્ટીક સર્જરી) ગયા વિશ્વયુદ્ધમાં સફળ થઇ, ન્યારે તેજ શસ્ત્રક્રિયા સુશ્રુતના વખતમાં હિન્દના શસ્ત્રવૈદ્યો કરતા આજથી બે હજાર વર્ષ પહેલાં ન્યારે અલેક્ઝાન્ડર હિંદમાં આવ્યો ત્યારે આપણા ચિકિત્સકો અને શસ્ત્રવૈદ્યોની કુશળતા ઉપર તે મુગ્ધ થઇ ગયો હતો અને પોતાની સાથે કેટલાક ચિકિત્સકોને તેડી ગયો હતો. એમની પાસે એણે સંસ્કૃત ભાષામાંથી વૈદકનાં કેટલાક પુસ્તકોનાં ભાષાંતરો પણ કરાવ્યાં હતાં.

હિંદની આ ચિકિત્સાપદ્ધતિ ખલીફ અલ-મન્સુરના વખતમાં અરબસ્તાન તરફ ખૂબજ આવકાર પામી હતી. આજ ખલીફે ચરક-સુશ્રુતનાં ભાષાંતરો અરબી ભાષામાં કરાવ્યાં. વખત ગયે આ અરબી ભાષાંતરોનું લેટીનમાં ભાષાંતર થયું અને આ લેટીન ભાષાંતરો દ્વારા હિંદનું વૈદક છેક સત્તરમી સદી સુધી યુરોપના દેશોના વૈદકને ખાણી બનાવી રહ્યું હતું. આરબો પાસેથી ગ્રીકો શીખ્યા અને ગ્રીકો પાસેથી રોમનો શીખ્યા એમ પરંપરા ચાલી અને આમાંથી પાશ્ચાત્ય વૈદકે પોતાનું ખોખું ખડું કર્યું. ડૉ. વાઇઝ, હર્નલ અને બીજા અનેક વિદ્વાનો આ વાતને અનુમોદી રહ્યા છે.

યુદ્ધકાળ સુધી હિંદમાં શસ્ત્રક્રિયાનો વિકાસ આશ્ચર્યમુગ્ધ કરી નાખે તેવો હતો. સુશ્રુતસંહિતા (મૂળ સુશ્રુતસંહિતા તો મળી નથી; પરંતુ મૂળ ઉપરથી જે ભાગ બે ત્રણ વિદ્વાનોએ સંગ્રહેલો છે, જે અત્યારે સુશ્રુતસંહિતા તરીકે ઓળખાય છે.) જોનારને ખાતરી થશે કે લગાઇઓમાં શસ્ત્રવૈદ્યો સાથે જતા (હાલમાં જેમ નિષ્ણાત ચિકિત્સકો યુદ્ધમાં જાય છે તેમ) અને એક વાળના બે ભાગ કરી શકે એવાં સૂક્ષ્મ ધારવાળાં અસ્ત્રશસ્ત્રોથી શસ્ત્રક્રિયા કરતા. આંખના મોતીઆનું પ્રથમ ઓપરેશન સુશ્રુતે કર્યું છે. મૂઠ ગર્ભ (સીસેરીઅન સેક્સન), પથરી વગેરેનાં ઓપરેશનોનો સુશ્રુતમાં ઉલ્લેખ છે.

બૌદ્ધધર્મી અશોકે આ શસ્ત્રક્રિયાના વિકાસને જળપરજનરત ફટકો આપ્યો. રાજ્યકરમાન બહાર પાડી શસ્ત્રક્રિયા કરનારને દંડવાની ધમકી

આપી. અહિંસાના પૂનરીને શસ્ત્રક્રિયામાં હિંસા જણાઇ અને પરિણામે અશોકના વખતથી શસ્ત્રક્રિયાનો હાસ યતો ચાલ્યો અને કાળ-બળે તે તદન નષ્ટપ્રાય થઇ ગઇ.

દવાઓની બાબતમાં તો હજી દેશી દવાઓ પોતાનું સ્થાન બોગવી રહી છે. પારો, હિંગુલ, સોમલ, હરતાલ, તાંબુ વગેરે ખનિજો અને ધાતુઓને ઉપયોગમાં લેવાનું માન આર્યોને ઘટે છે. કૃષ્ણધર સર્પોનું વિપ (કાષ્ઠા પોષ્ઠન) પ્રથમ હિંદુઓએજ વાપર્યું છે. રયાવર-જંગમ તમામ દ્રવ્યોને દવાઓ તરીકે વાપરવાની હામ હિંદુઓએજ બીડી છે. સંગ્રહણીમા છાસ, ક્ષયમાં સોનું, સોજામાં મીઠું ખાવાની બંધી, આ બંધી આધુનિક વિજ્ઞાને અપનાવેલી વાતો માટે આર્ય-વૈદક ગર્વ લઈ શકે છે.

અરે, માણસોનાંજ નહિ પણ પશુઓનાં દવાખાનાં પણ આપણા દેશમાં આજથી હજારો વર્ષ પહેલા ચાલતાં હતાં. હાથીઓ માટે દવાખાનાં હતાં, ઘોડાઓ માટે દવાખાનાં હતાં અને હસ્તિઆયુર્વેદ અને અશ્વવૈદક જેવા ગ્રંથો હજી આપણે વાંચી શકીએ છીએ.

પરંતુ આ જૂતકાળની મૂડીનાં ગુણગૌરવ ગાવામાં હવે આપણી મહત્તા નથી. સાપ ગયા અને લિસોટા રહ્યા છે. એક વખતના પ્રતાપી દેશી વૈદક તરફ અત્યારે ધૃણાની નજરની જેવામાં આવે છે. પરદેશી ગુરુઓએ આપણા ડોક્ટરોની આંખે જે અક્ષમાં પહેરાવ્યાં છે તે ચક્રીજ બધું જેવામાં આવે છે. હિંદી સંસ્કૃતિના ઉચ્છેદમાં સખળ કાળો આપતા આપણાં વિશ્વવિદ્યાલયોમા પરસંસ્કારમુગ્ધ અધ્યાપકો દ્વારા શિક્ષણ પામેલા આપણા હિન્દી ડોક્ટરોને દેશી વૈદક તરફ-અમુક ગદ્યા ગાંઠ્યા અપવાદો સિવાય-જેવાની કે જાણવાની કશી પડી નથી. આજ વર્ગ હજી એમ કહી રહ્યો છે કે દેશી વૈદકપદ્ધતિ વિજ્ઞાનના નહિ પણ અનુભવના પાયા પર રચાયેલી છે. જે દેશી વૈદકો ત્રિદોષવાદ શોધ્યો; દ્રવ્યમાં રહેલાં રસ, વીર્ય, વિપાક અને પ્રભાવ જોયાં; હજારો દવાઓના ગુણ આલેખ્યા તે યૈશાનિક નહિ પણ અનુભવ પર રચાયેલી પદ્ધતિ મનાય છે. લેફ્ટેનન્ટ કર્નલ ચોપ્રા (એમ. એ. એમ. ડી.) ના ‘ઇન્ડીયનસ ડ્રગ્સ ઓફ ઇન્ડિયા’ નામના પુસ્તક-માંથી એક ફકરો ટાકી આ વિષય પર ઉડતી નજર નાખી આપણે આગળ વધીશું.

“વિજ્ઞાનના નહિ પણ ફક્ત અનુભવના પાયા પર રચાયેલી આ જૂની વૈદકીય પદ્ધતિઓના અભ્યાસથી કેંઈ ફાયદો નથી એમ માનનારાઓનો પણ તોટો નથી; પરંતુ એમની દલીલ શુદ્ધ તર્ક પર રચાયેલી નથી. જે પદ્ધતિ આટલા સમય સુધી, સમયના પ્રહારો છતાં જીવતી રહી છે તેને અધ્યાનિક કહીને એકદમ હુતકારી શકાય નહિ.

આ સંબંધી યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સની (અમેરિકાની) પબ્લીક હેલ્થ સર્વિસના જનરલ ડૉ. હ્યુઝ એસ. કમીંગનો અભિપ્રાય જાણવા જેવો છે. એમણે એવો અભિપ્રાય આપ્યો છે કે, “કોઈ પણ વૈદકીય પદ્ધતિ અથવા તેને અંગેનો રીતરિવાજ જે હજારો વર્ષથી ચાલ્યો આવતો હોય તેનો કંઈક પાચો હોવો જોઈએ. લાંબે પછી તેને આધુનિક વિજ્ઞાનનો ટેકો બહુજ ઓછો હોય. હજારો વર્ષોથી ચીનના લોકો હૃદયના રોગો માટે ટાંડ માછલીના માયાનો જુકો વાપરતા આવે છે અને હાલમાં એકેનેલીન જે હૃદયના રોગો માટેનું એક ઉપયોગી ઔષધ છે, તે આ માછલીના માયામાં રહેલી ત્રીજીઓમાં માલૂમ પડ્યું છે! સૈકાઓ થયાં, જ્યારે જ્યારે સાથે મળીને કરેલા શિકારને વહેંચવાનો પ્રસંગ આવતો, ત્યારે ગોરા શિકારીઓ જનાવરનું માંસ લઈ જતા અને તેમના અમેરિકન ઇન્ડિયન સાથીઓ એ જનાવરનું કલેજું (લીવર) લઈ જતા. કલેજું લઈ જવાની આ ખીના તે લોકોના પછાત-પણાના અને અજ્ઞાનના પુરાવારૂપે લેખવામાં આવતી; છતાં છેલ્લા પાંચ વર્ષોમાં કલેજાની પોષકશક્તિ સ્વીકારવામાં આવી છે અને પાંકુ-રોગીઓને તે આપવામાં આવે છે. આ બધું જોતાં જૂની પદ્ધતિઓને નકામી ગણીને આપણે તરછોડી શકીએ નહિ; પરંતુ તેને શોધ-જોળ માટેના સૌથી યોગ્ય વિષયો ગણી શકાય.” x x x

(જુલાઈ ૧૯૩૬ ના “સર્વોદય” માસિકમાંથી)

૧૧-આયુર્વેદને કોઈ રોગ અસાધ્ય નથી

(લેખક:—શ્રી. એસ. કે. લાદ)

શહેરોમાં વમતા તવંગર અને અંગ્રેજી લણેલા મુધરેલા લોકોને અંગ્રેજી વૈદક પ્રત્યે ગમે તેટલો પક્ષપાત હોય તો પણ આત્મારના સંજોગોમાં ગામડાંના અને શહેરોના ગરીબ લોકો અંગ્રેજી દવાઓનો લાભ લઈ શકે અને પાસ થયેલા ડોક્ટરો તેવો લાભ દરેકને આપી શકે એ સંભવિત લાગતું નથી.

પોતાને સર્વશ માનતા સરકારી હોસ્પિટલોના સરબંધન જનરલો એલોપથીનેજ સર્વશ્રેષ્ઠ માને છે અને ખીજી ઔષધ પદ્ધતિની અનુભવ સિદ્ધ માહિતીના અભાવે તેઓ આયુર્વેદ અને યુનાની વૈદકને દુશ્મ માની લે છે.

દેશી દવાઓથી આરામ

ડોક્ટરી પદ્ધતિ અમુક વિષયમાં અને શસ્ત્ર-કર્મમાં સર્વોત્તમ

છે તેની દાખ ના પાડી શકે તેમ નથી છતાં સરકારી હોસ્પિટલોમાં હમેશાં શસ્ત્રસાધ્ય દરદીઓ વધુ હોતા નથી. જે હોસ્પિટલોના ૯૫ ટકા દરદીઓ સામાન્ય સાધારણ દરદીથીજ પીડાતા હોય છે. તેઓ ડોક્ટરોની દવાઓ કરતા વૈદ્યો-હકીમોની દેશી દવાઓથી જલદી આરામ મેળવી શકે છે.

પંખવાડીઆ પહેલાં મુંબઈમાં ભરાયેલી પ્રથમ મુંબઈ પ્રાંતીય મેડીકલ લાઇસેન્સીએટ પરિપદના સ્થાગતાખ્યક્ષે તેમના ભાવણમાં દર્દી છે કે લાખ્યો ગામડાં હાલમાં વૈદ્ય અને મંત્રમંત્રાદીના વજ્રવેપી પાશ-થી સપડાયેલાં છે. તેમનું આ કથન સત્યથી વેગળું છે. જે તેઓ હિંદના મોટા મોટા વૈદ્ય હકીમોના ઔપધાયયોની મુલાકાત લે તો જણાશે કે દર વર્ગે કરોડો માણસો શાસ્ત્રીય આયુર્વેદીય અને યુનાની ઉપચારો-થી સારા થાય છે એટલુંજ નહિ પરંતુ નામાંકિત ડોક્ટરોએ અસાધ્ય ગણેલા દરદીઓ પણ એ પદ્ધતિના ઉપચારોથી રોગમુક્ત અને છે.

ગામડાંની કફોડી સ્થિતિ

ગામડાંની અજ્ઞાન જનતાને જરૂરી તબીબી સહત આપવા માટે તેમણે સરકારને ઠેરઠેર કલીનીકો સ્થાપવા ભલામણ કરી છે. તેમની આ ભલામણને ટેકા આપતાં પહેલાં હિંદના આરોગ્યને લગતા સને ૧૯૩૫ના સરકારી રીપોર્ટમાં પ્રગટ થયેલા ફેટલાક આંકડાઓ આપણે વિચારવા જોઈએ. આ રીપોર્ટ સ્પષ્ટ જણાવે છે કે એ વર્ષમાં હિંદમાં હોસ્પિટલોની સંખ્યા માત્ર ૬૭૦૦ જેટલી હતી. હિંદની વસ્તી જેતાં ૪૦૧૮૫ માણસ દીઠ એક હોસ્પિટલ ધણી ઓછી કહેવાય. શહેરો કરતાં ગામડાંની સ્થિતિ વધારે કશ્ણા ઉપમવનારી છે, કારણકે ૪૩૧૩ હોસ્પિટલો ગામડાંમાં વસતી આમ્મ જનતાનું આરોગ્ય જળવી શકે નહિ. ૬૧૮૭૪ માણસની આમ્મ વસ્તી દીઠ એક હોસ્પિટલ પૂરતી ન ગણાય. મુંબઈ હક્ષાકાના આંકડા તો વધારે નિરાશાજનક છે કારણકે તેના આમ્મ વિસ્તારમાં ૧૦૩૬૭૨ માણસોની વસ્તી દીઠ માત્ર એક હોસ્પિટલ છે. દુકંમાં મુંબઈ શહેરમાં જે બાર હોસ્પિટલો હોય તો તેની વસ્તીની જે કફોડી સ્થિતિ થાય તેથી પણ વધારે કફોડી સ્થિતિ આ આમ્મ વિસ્તારમાં વસતી ગરીબ જનતાની છે.

સેવાનો સાચો સન્માર્ગ

પરીપદના પ્રમુખ ડૉ. જેસેફ જેન્ઝમીને તેમના ભાવણમાં સઘળા લાઇસેન્સીએટ ડોક્ટરોને ગામડાંઓમાં જઈ ગરીબ આમ્મ જનતાને શુદ્ધ અને નિઃસ્વાર્થ સેવાભાવે તબીબી સહત આપવાને અપીલ કરી છે અને મુખાકારી પરત્વે ધોર અજ્ઞાન સેવતી ગરીબ જનતાને વેડવે પડતો પારાવાર ત્રાસ દૂર કરવા તેમને સેવાનો સાચો સન્માર્ગ બતાવ્યો છે,

ચોમાસાની ઋતુમાં ગામડામાં મેલેરીઆ ઘેર ઘેર ફાટી નીકળે છે. આ વર્ષે ગુજરાતનાં ઘણાં ગામડાંમાં મેલેરીઆની માંઢગીએ હામરો માણસોનો ભોગ લીધો છે. ક્ષયનો ફેલાવો પણ ગામડાંમાં દિવસે દિવસે વધતો જાય છે. બાળમરણ અને સુવાવડથી નીપજતાં મરણની સંખ્યા પણ વૃત્તરોત્તર વધતી જાય છે. પ્રમુખ સાહેબની સલાહ માન્ય કરીને લાઇસેન્સીએટ ડોક્ટરો નિસ્વાર્થ સેવા બજાવવા જાય એવો સંભવ જણાતો નથી કારણકે ત્યાં તેમને શહેરો જેટલી કમાણી કરવાનાં ક્ષેત્ર મળે એમ નથી. આથી યોગ્ય તખીબી સારવાર ન મળવાના કારણે પારાવાર દુઃખ સહન કરી વગર વાંકે મરતી ગામડાંની અગ્નિ અને સાધનવિહિન જનતાને જરૂરી તખીબી રાહત મળી શકે એમ નથી.

મુખ્ય સરકારના આરોગ્ય ખાતાના મહાસભાવાદી પ્રધાને ગામડાંમાં વસવાટ કરી આમ જનતાને નિસ્વાર્થ અને શુદ્ધ સેવા બાબે તખીબી રાહત આપવા ઇચ્છા રાખતા અનુભવી ડોક્ટરોને અખતરા તરીકે જરૂરી સખસીડી યા આર્થિક મદદ આપવાની યોતાની ઇચ્છા વ્યક્ત કરી છે પરંતુ તેથી આમ જનતાને તખીબી રાહત આપવાના પ્રશ્નનો સંતોષકારક ઉકેલ થઈ શકતો નથી. જે સરકાર અને સ્થાનિક સંસ્થાઓ સાથે મળીને એક બીજાનાં સહકારથી આમ વિસ્તારોમાં જરૂરી હોસ્પીટલો અને દેશી દવાખાનાં ખોલે અને દાનવીર શહેરીઓ પાસેથી નાણાંની મદદ મેળવે તોજ આમ જનતાને થોડી ઘણી તખીબી રાહત આપી શકાય એમ છે.

તખીબી સંસ્થાઓની અછત

કમભાગ્યે હિંદમાં તખીબી શિક્ષણ આપતી સંસ્થાઓની પણ ઘણીજ ખોટ છે. પાંત્રીસ કરોડની વસ્તીવાળા દેશ માટે ૧૦ તખીબી કોલેજો અને ૨૮ રફૂલો ઘણીજ ઓછી કહેવાય. આખા મુખ્ય ઈલાકામાં માત્ર બે તખીબી કોલેજો અને ૫ રફૂલો છે. આમ જનતાની અસાધારણ જરૂરીઆતને પહોંચી વળવા આટલી સંસ્થાઓ પૂરતી નથી. સરકારે વહેલામાં વહેલી તકે નવી તખીબી કોલેજો ખોલવી જોઈએ અને લાઇસેન્સીએટ ડોક્ટરોને બે વર્ષ શિક્ષણ લીધા પછી એમ. બી. બી. એસ. ની પરીક્ષામાં બેસવાની છૂટ આપવી જોઈએ. એટલુંજ નહિ પણ તેણે સખ્ત કાયદો કરીને ઉંટ-વૈદો અને બનાવટી ડોક્ટરોને પ્રેક્ટીસ કરતા બંધ પાડવા જોઈએ અને આયુર્વેદ તેમજ પુનાની વૈદકના શિક્ષણને ઉત્તેજન આપી તાલીમગદ્દ અનુભવી વૈદ-હકીમોને આમ જનતાની સેવા કરવાની તક આપવી જોઈએ.

દેશી વૈદાનો ચમત્કાર

હમણાં પાશ્ચાત્ય વૈદકીય વિદ્યાએ એક વેળા આગળ વધેલા આયુર્વેદશાસ્ત્રને પછવાડે નાખ્યું છે પરંતુ એ શાસ્ત્રને જે પુનર્જનન

આપી વિકસાવવામાં આવે તો ગરીબ આમ્ય જનતા પાશ્ચાત્ય ખર્ચાળ પદ્ધતિથી બચી શકે એમ છે.

દયાળુ ઈશ્વરે આપણા દેશમાં જનતન્નતની તાજી વનોપધિની એટલી બધી સ્વાભાવિક ઉત્પત્તિ કરી છે કે આપણને પરદેશી દવાઓ વાપરવાનો પ્રસંગજ આવે નહિ.

આયુર્વેદ અને યુનાની પ્રયોગો સર્વ પ્રકારનાં રોગ, તેમનાં લક્ષણ, નિદાન અને ઉપચારોનું વિસ્તૃત વર્ણન આપેલું છે. પરદેશી પેટન્ટ દવાઓ અને શસ્ત્રક્રિયાઓ કરતા દેશી દવાઓથી અનેકગણી સફળ રાહત મેળવી શકાય છે. ઘણીવાર ડોઝીમાની દોઢીયાની દવાથી અસાધ્ય રોગો મટી જાય છે અને ગામડાંના સાદા ઉપચારથી જીવન-ભરના મહારોગો નાખૂદ થાય છે. ડોક્ટરોએ હાથ ધોઈ નાખેલા કેસો પણ આયુર્વેદિક પ્રયોગોથી સફળ થયાના અનેક દાખલાઓ મોજુદ છે. હવે કોણ કહી શકશે કે આયુર્વેદના ઔષધિ પ્રયોગો અને યુનાની નુસખાઓમાં રોગ હરવાનો ચમત્કાર નથી ?

(તા. ૨-૧-૩૮ના “મુંબઈ સમાચાર” સાપ્તાહિકમાંથી)

૧૨-એલોપથી કે હોમીયોપથી ?

(લેખક:-શ્રી. રમણલાલ એન્જીનીયર)

આજના સંસ્કૃત માનવીના દહો વધારવામાં એલોપથીની ઝેરી દવાઓએ જખ્ખર ભાગ લાજવ્યો છે, એ નિઃસંશય છે. જગતમાં બીજી એકપણ એવી ચિકિત્સા-પદ્ધતિ નથી કે જેણે પોતાના ઔષધ-કોષમાં આટલા વિશેષ એકઠા કર્યા હોય.

અનેક ચિંતકોએ એ વસ્તુ વારંવાર કહી છે કે, એલોપથી રોગો મટાડવા કે ઘટાડવાને બદલે વધારતી ચાલી છે. કેન્સર જે બિહામણી અડપથી વધી રહ્યું છે, એને માટે એલોપથીની ઝેરી દવાઓ, જીવસેલ્યુરસીઓ, અને ફરજિયાત વેક્સીનેશનજ જવાબદાર છે.

આ પરિસ્થિતિના ઉકેલ માટે અનેક રસ્તાઓ રજૂ કરવામાં આવ્યા છે. કોઈ હોમીયોપથીની હિમાયત કરે છે, કેટલાક આયુર્વેદનાં પુનરુદ્ધાર માટે આગ્રહ રાખે છે અને કેટલાક નિસર્જોપચાર તેમજ શરીરવિકાસ તરફ દબે છે.

તા. ૨ જી એપ્રિલે વડી ધારાસભામાં એક મહત્વનો દરાવ પસાર થયો છે. મિ. ગીયાસુદ્દીનનો સરકારી દવાખાનાઓમાં હોમીયોપેથીક દવાઓ વાપરવાનો દરાવ ૪૪ વિરુદ્ધ ૩૬ મતે પસાર થયો છે. અને

આને એક પ્રગતિશીલ પગલું મानीએ છીએ અને એટલા માટે તેને આવકારીએ છીએ.

હોમીયોપથીની દવાઓ એલોપથીની દવાઓને મુકાબલે બહુજ ઓછી તુકસાનકારક છે. હોમીયોપથીનું મરણુ પ્રમાણુ પણ એલોપથીથી ઓછું છે.

આ એકજ દરાવનો જે ખરાબર અમલ થાય તો લાખો જિંદગીઓ બચી જાય.

નેચરોપથીની નજરે જોતાં, હોમીયોપથી એ એલોપથી કરતાં બહુ નાનું અનિષ્ટ છે.

બાપણે એવી આશા રાખીશું કે પ્રજાના પ્રતિનિધિઓનો પ્રગતિશીલ વિચારપ્રવાહ હોમીયોપથીથીજ અટકી નહી જાય, પણ એ નેચરોપથી અને શરીરવિકાસ સુધી પહોંચશે.

આજે હિન્દુસ્તાનમાં હોમીયોપથીનું સન્માન વધતું ચાલ્યું છે. ત્રાવણકોર અને વડોદરાના પ્રગતિશીલ દેરી રાજ્યોએ એને અપનાવી છે. મદ્રાસ સરકારે ગામડાંનાં દવાખાનાઓમાં હોમીયોપથી રાખવાનો હુકમ બહાર પાડ્યો છે. કલકત્તાની કોરપોરેશન દર સાલ એની પાછળ પૂરતાં નાણાં ખર્ચે છે. વડી ધારાસભાના દરાવથી હોમીયોપથીને સર્વ-બ્યાપી થવા માટે એક મોટી તક મળી છે.

હવે પ્રજાનું લક્ષ્ય નિસર્ગોપચાર અને શરીરવિકાસ તરફ દોરવાની વધારે જરૂર છે. હજી અનેક જુલમી તખીખી કાયદાઓ નાબૂદ કરવાના બાકી છે. ગોઝાર્ડ 'વેક્સીનેશન' કાર્ડ પણ ભોગે નાબૂદ થવુંજ જોઈએ. બીજી અનેક રોગવર્ધક રસીઓ સામે જેહાદ જગાવ્યા વિના છુટકો નથી. આજે દુનિયાના દેશે દેશમાં 'વેક્સીનેશન' દરજીઆત નાબૂદ કરવા માટે પ્રયત્ન ચળવળો ચાલી રહી છે અને એના શુભ પરિણામો બધા જોઈ શકે એવાં છે.

આ દેશમાં મદ્રાસ અને આંધ્ર એ પ્રવૃત્તિમાં મોખરે છે. કમનેસીએ ગુજરાત આ બાબતમાં સૌની પાછળ છે. અમદાવાદની રાષ્ટ્રીય મ્યુનિસિપાલિટીએ પણ આ પ્રશ્નને ઉઠેખ્યો છે, એ ખરેખર શોચનીય છે.

પૂરતા પ્રચારકાર્યથી, લોકમત જાગ્રત કરીને જ્યાં જ્યાં પ્રજાના પ્રતિનિધિઓ હોય, ત્યાં ત્યાં આ પ્રશ્નનો પડથો પાડીને 'વેક્સીનેશન' નાબૂદ કરવું જોઈએ. જે પ્રજામત જાગ્રત થાય તો દરજીઆત 'વેક્સીનેશન' બહુજ સહેલાઈથી નાબૂદ થઈ શકે.

(" ધન્વન્તરિ અને દિવ્યજીવન " માસિકના એક અંકમાંથી.)

१३-विजली से चमत्कारिक इलाज

भर्ष के विशाल भारत में " डाक्टर नेहरु और उनका चमत्कारिक धलेकट्रोडलयर " नाम का लेख श्रीहरिहरप्रसाद मिश्र एम. ए., एल.-एल. बी. का लिखा निकला है। यो तो थोडा बहुत बिजली से रोगियो का लाल पटुआया जाता रहा है, परंतु डाक्टर श्रीधर नेहरु ने जो इन्डियन सिविल सर्विस के एक प्रमुख सदस्य और अच्छे वैज्ञानिक भी हैं, बिजली के प्रयोगों का बहुत व्यापक रूप दिया है, जिससे आप प्राणीमात्र का लाल पटुआते हैं। भैरपुरी में आपकी अध्यक्षता में ' धलेकट्रोडलयर ऐन्ड कुट गैरार्स' असोसिएशन ' स्थापित हुआ है इसके मंत्री से पत्र-व्यवहार करने से पूरा विवरण और साहित्य भिज सकता है। आपने पाठकों के लाभार्थ मैं उक्त लेख का आवश्यक अंश उद्धृत करता हूँ।

—रा. गौ.

डाक्टर नेहरु ने पडी जोज-पीन के बाद कुहरती बिजली का प्रयोग निकाला है। जिसे अंग्रेज में धलेकट्रोडलयर कहते हैं। इसका सिद्धांत वृक्ष, पशु, और मनुष्य पर एक सा ही लागू होता है। यह तो सभी जानते हैं कि जिस तरह हमारे शरीर में करोंडों छिद्र हैं, इसी तरह वृक्ष में भी होते हैं, और जिस तरह हमारे शरीर का भून रोग द्वारा दरअदर छिसे के छिद्रों तक पहुँच कर उनमें दरकत पैदा करता है, इसी तरह पेड़ों में भी होता है, पेड़ में जो पानी और गैस पहुँचती है वह इससे प्रत्येक लाग में ऐसे छोटे छिद्रों तक ले जाती है, जिससे उनमें दरकत पैदा होती है उनकी दरकत से वृक्षों के शरीर में बिजली का संचार होता है। अगर इन दरकत करते हुये छिद्रों पर बाहरी बिजली का असर भी आवे, तो नतीजा यह होगा कि शरीर के अंदर की बिजली की ताकत और बढ़ेगी और शरीर अधिक बलिष्ठ हो जायगा—

वनस्पति

वनस्पति की वृद्धि के लिये डाक्टर नेहरु तीन तरीके बतावाते हैं—(१) पीन में बिजली लगाना, (२) धौधे या कपारी में लगी लगाना, (३) बिजली का पानी देना, जिसे अगरकर माध्यम के नाम पर ' अगरकराफेजेशन ' भी कहते हैं। मान लीजिये कि आपका एक पपीते का पीन जोना है, तो पहले पीन को किसी धातु की तस्ती पर रख कर अगर आपके पास मोटर है, तो डायनमो से

बिजली से यन्त्रात्मक प्रदान

इसे संयोजित करके २००० वोल्ट से एक मिनट तक स्पाई कीजिये और फिर हाथ में रख कर इस्ताना पहन कर बिना हाथ से छुओ छुओ इसे ओ दीजिये। गाववायो के लिये जहाँ न मोटर है और न बिजली, सभसे सहल तरीका यह है कि सभ लोग मिलकर किसी कपाडी के यहाँ से किसी पुरानी मोटर का मैग्नेट खरीद कर लें। यह अक्सर १२ आनेसे लेकर १०) तक अच्छा मिल जाता है, एक मैग्नेट एक छोटे गाव के लिये काफी है। इसमें पदम में, यलाने के लिये एक इस्ता लगवा लेना चाहिये। मैग्नेट का एक तार धातु की तस्तरी में जिसमें भीज रखा हो, संयोजित करके मैग्नेट का तीन बार मिनट यलाने से भीजमें बिजली आ जायगी। एक दूसरा तरीका यह भी है, कि एक मिट्टी के घड़े में पानी भर कर भीज इसमें डाल दीजिये और मैग्नेट का एक तार घड़े के अन्दर पानी में डाल कर तीन-चार मिनट यलाधये। फिर भीज का इसी में पड़े रहने के बाद निकाल कर बिना हाथ से छुओ ओ दीजिये।

पौधों के लिये जली का प्रयोग बहुत लाभदायक साबित हुआ है। जली पीतल की नहीं, पफिक बोरे की भाभूची पात्र या छ आने गजवाली धस्तेभाल की जलती है जिसका जल करीब एक घंटा चौड़ा होता है। पौधे की जड़ और तने की मोटाछ के हिसाब से १० घंटा लगे और ६ घंटा चौड़े दुकड़े कर लीजिये और सिर्फ एक दुकड़ा पौधे की जड़ पर चारों ओर में बिपटा कर छस तरफ से लगाधये कि करीब दो घंटा जली मिट्टी से ऊपर रहे और आधी हिरसा जड़ के साथ लगा रहे। अगर किसी शाखा पर आपका न्यादा दल या दूध लगाना है, तो इस पर जली की एक जैकेट-सी पहना दीजिये। अस, इस पर बहुत से कदवे निकल आवेगे अगर भीज क्यारी में पोना है, तो पदसे ६ घंटा मिट्टी जोद कर ज़ारीक कर लीजिये फिर जली धम तरफ से बिछाधये कि इसके चारों ओर किनारे का हिरसा मिट्टी से ऊपर रहे। इस पर दो तीन घंटा गहरी मिट्टी फैला दीजिये। बिजली का पानी डाक्टर नेहरू का रामबाणु है। जैसे ऊपर बताया जा चुका है थोड़ी छी देर में आप मैग्नेट द्वारा बहुत-सा पानी जना सकते हैं। वह पानी पौधों में देना चाहिये। देखा गया है कि बिजली का पानी साधारण पानी में ५० गुना अधिक लाभदायक होता है। एक बोटा बिजली का पानी भाभूची पानी से ५० गुना असर रहता है। जिन जगहों में पानी की कमी है, वहाँ बिजली का थोड़ा पानी इसके अभाव की पूर्ति कर सकता है। आधी आने पर तजरूपा करके देखा गया है कि जिन पेड़ों में बिजली का पानी दिया गया था, उनमें दल बहुत कम तादाद में गिरे। और जिनमें साधारण पानी दिया गया, अम

ઉનકે જ્યાં તાદાસ મેં ગિરે. કારણુ યહ થા કિ બિજલી કે પાની સે સિચે હુએ પેડોં કે ફલ હવા કે બરદાસ્ત કરને કા જ્યાંદા માફ રખતે થે. બિજલી કા પાની દેને સે પત્તોં કા રંગ ગહરા હો જાત હૈ, પત્તે જ્યાંદા બડે હોતે હૈ ઓર આમ તોર પર પેડ જલ્દી બડત ઓર મજબૂત હો જાતા હૈ.

પશુ

પશુઓંકા જ્યાંદા અલિષ્ટ જનાનેકે લિયે ડાકટર નેહરુજી તી-તરકીબેં મુખ્ય હૈ. પદ્મલી યહ કિ ઉનકા ચારા સુખક કો નિકર્લ હુધ સૂચ-રસ્મિયોંકે સામને રખા જાય, જિસસે હાનિકારક કીટાણુ નષ્ટ હો જાય ઓર ઉનમેં કિરણોં કે સમાવેશસે બલકારક ગુણ પૈદ્દ હો જાય. દૂસરી, ઉનકા બિજલી કા પાની પિલાયા જાય. તીસરું ઉનકા ગલેમેં બિજલી કે તારસે કબી કબી સ્પાકિંગ ક્રિયા જાય બિજલીકા પાની સાનીમેં મિલનેસે ઉસકા પાચક બના દેતા હૈ. ઉસસે નહલાનેસે જાનવર સ્વસ્થ રહતે હૈ. ગલે પર મૈગનેટકા તાર લગા કા હૈડિલ ચલાનેસે બિજલીકી જો ચિનચારિયોં પશુકે શરીરમેં પ્રવેશ કરત હૈ, ઉનસે ઉસકે સારે શરીરમેં સ્ફૂર્તિ સી આ જાતી હૈ જાનવરોં ધાવોં પર બિજલીકા પાની ડાલનેસે ધાવ જલ્દી બર જાતા હૈ. લેકિન સ્પાકિંગ જરૂર કરના ચાહિએ. ગલે પર જો ગિલ્ટી 'ચાઇરોડ ગ્લોન્ડઝ' હોતી હૈ, ઉસકા શરીર કે બાકી અવયવોંસે સીધા સમ્બન્ધ હોતા હૈ ઇસી લિએ ગલે પર સ્પાકિંગ ક્રિયા જાતી હૈ. ઇસકા પાચન-શક્તિ પર બડા અસર પડતા હૈ.

મનુષ્યોં પર

ભોજન સામગ્રીકા પ્રાતઃ સૂચકી રસ્મિયોંકે સામને રખને, બિજલીકા પાની પીને તથા ગલે પર સ્પાકિંગ કરનેકે અલાવા સખસે જ્યાંદા હાયદા નીંદ ન આનેવાલોંકા ડાકટર નેહરુજી એક સાધારણ સી તરકીબસે કુઆ હૈ. વહ હૈ ચારપાઇકે પાવોં કે નીચે મોટરકે ટાયરોં દુકડે રખના. કિસી પુરાને ટાયરમેંસે ચારપાઇકે પાયેટા ચોડાઇ અનુસાર ૪ દુકડે કાટ લીજિએ ઓર એક-એક દુકડા ચારપાઇ હરએક પાયેકે નીચે રખ દીજિએ, ઇસસે રાતમેં બદ્દત ગહરી નીંદ આતી હૈ ઓર તન્દુરસ્તી પર બી ઇસકા અગ્રા અસર પડતા હૈ જિન લોગોંકા નીંદકી પુરાની શિકાયત હો, ઉન્સે ડાકટર નેહરુ એક માલા પદનનેકા દેતે હૈ જિસસે નીંદ ખૂબ આતી હૈ, લેકિન હર એક કસમેં પદસે ઉનકી રાય લે લેના જરૂરી હૈ. ઉનકે પાસ અનેક દેશોંસે ચિકિત્સા આતી હૈ, ઉનકા ઉત્તર જલ્દ-સે-જલ્દ દિયા જાત હૈ. ડાકટર નેહરુજી અધ્યક્ષતા મેં 'મૈનપુરીમેં' 'ઇલક્ટ્રોકલચર ઓર ફૂલ શોઅર્સ' એસોસિએશન 'કાયમ કુઆ હૈ, જિસકે મેમ્બર કઈ દેશોંમે

इसे हुये हैं और वे अपने अपने तन्त्रों परापर भेजते हैं, जो किताबोंकी शकलमें छापे जाते हैं। अभी तक करीब २०० ऐसी किताबें छप चुकी हैं। मेम्बरोंको यह किताबें मुक्त मिलती हैं और अपने अपने आगके आरेमें और गिजलीके ध्वानके आरेमें सलाह मुक्त मिलती हैं। जिले के आहरवालों से सिर्फ २५) लाख मेम्बर यानी आश्रयन सदस्य बननेके लिये जाते हैं। एलेक्ट्रोकलयरके तन्त्रोंमें जड़े भनोरंजक हैं। सभसे ज्यादा अयम्बेकी आत यह है कि इसरमें भी उपर लिखे हुये तरीकोंसे आग लगाया जा सकता है। मैनपुरीके जिलेमें नगलाहारमें चौधरी सीधाराभने उनका धर्तिभास किया और आन करीब-करीब सभी तरफके इलाह दरभत पहां हरे-भरे नगर आते हैं, जो इसरमें 'ध्वान' भी नहीं दिखलाय पड़ते। पपीता, शहतूत, आम, सन्तरा, लुकाट, काससा, रजर, कड़वा आदि तरह-तरहके दरभतों पर तन्त्रोंमें कामयाबीके साथ जहुतमें मुद्राओं केिये जा चुके हैं। अभी हालमें मिस्टर जेज अन्तोनिआ सालवेरियाने सेंट्रल अमेरिकासे लिखा है कि डाक्टर नेहरूके तरीकोंको कुछ ही दिनों धर्तिभास करनेके बाद कड़वेके वे पौधे, जो जहुत कमजोर नगर आते थे, ओकहम जलसे अये उनमें नये-नये कल्ले फूटने लगे और वे धर्तिनी जल्दी बढ़ने लगे कि आप यकीन न करेंगे। फिर उनहोंने नारंगियों पर तन्त्रोंका किया। उनमें जहुत ज्यादा इल आ गये। हालांकि वे पौधे अपनी पूरी ज्वायुकी भी नहीं पहुँच पाये थे। मिस्टर जेज अब अपने कड़वाके जड़े जेतों पर धनका तन्त्रोंका करना चाहते हैं, क्योंकि उनका गियार है कि ये तरीके मुश्किल नहीं हैं और धनके धर्तिभाससे जहुत सा रुपया अयता है, जो वे अभी तक तरह-तरहकी भाद पर अर्थ किया करते थे।

मुर्गियोंकी गिमारियों पर गिजली के पानीका कैसा अच्छा असर होता है, यह अमेरिका के 'रीडले ऐक्स्पेरिमेंट' नामक अज्जान-रकी ऐक रिपोर्ट से अच्छी तरह से जाहिर होता है। वह यह है:- जल पल रांयमें डाक्टर नेहरूने ऐक मुर्गीका ध्वान किया जो जहुत दिनोंसे गिमार थी। उनहोंने ऐक धाला गिजली का पानी लेकर उसके गलेमें डाल दिया। वह जगैर किसी तकलीफके उस पानीका पी गय, क्योंकि भावूम होता था कि वह उसे अच्छा लगा। थोड़ी देर बाद भिसेज पलने देखा कि मुर्गीकी जोड़ीका जोस्त पीलेसे ओक-हम लाल रंगका हो गया, और वह अन्य मुर्गियोंकी तरह फिरसे युगने लगी। उसको पहचानना भी मुश्किल हो गया।

हाथी-जैसे दीवज्जलके जनवर पर भी तन्त्रोंमें किये गये हैं। ऐक राज के हाथीकी आंख जिलकुल भेकार हो गय थी, उस पर

जडे-जडे पत्थर लगाये जल-मुके ये और जलुतेरी दवाधियां हो चुकी थी, लेकिन किसीसे कुछ फायदा नहीं हुआ। हाथी की वह आंख जल की रहती थी। डाक्टर नेहरू ने पहले कपडे को बिजली के पानी में लीजोकर उसकी आंख धुलवाय, फिर धार जांचकर उस पर वह पानी डाला गया। इससे हाथीका बहुत आराम मिला और थोड़ा देर में उसने आंख जोल दी, लेकिन आंखका घेना धीरे-धीरे तरहरे तरहरी रखा गया। इसकी आंख में जलसा पड़ गया था, जे बिजली के पानी से कट गया और वह जल यंगी हो गया। ओक दूसरे हाथी के शिर पर ओक बहुत जड़ा आंखला पड़ गया था, जिसका कारण महावत हिमाग की भुस्की जललाता था। उस पर भी बहुत सी दवाधियां लगाईं जल मुकी थी। आभिरकार उस आंख से पर बिजली के तार से स्पाकिंग किया गया और वह बहुत जलदी कूटकर अच्छा हो गया। थोड़ा, जकरी, गाय, बैल, हंड आदि जलनवरो पर उनको तरह तरह की बिमारियो में बिजली के तरीके धरितीमास किये गये और उनमें बहुत जल्द फायदा हुआ। ओक भास जात और है। दूध देनेवाले जलनवरो को बिजली का पानी पिलाने से देखा गया है कि उनका दूध सवाया हो जाता है। कलकते में उस दूधका जना हुआ घी 'बिजली भाई घी' के नाम से बिकता है और उसके दाम भी अच्छे मिलते हैं।

करीब १२,००० आदमियों पर तरह-तरहकी बिमारियो में यह तरकीबों आंखमाई जल मुकी हैं। रेडियम के मुकाबले में भी कुहरती बिजली ज्यादा फायदेमंद साबित हुई है। अभी हालकी जात है कि जिला इरुभाव्याडकी ओक कुरानी जिसकी उमर ३५ वर्षकी थी, अपने ओक अच्छेकी भीतके जादू में पागल हो गय थी। वह न जाती थी और न पीती थी—सिवा जीपने-बिछानेके उसे दूसरा काम न था। वह डाक्टर नेहरू के पास लाय गई और उसका छिलान शुरू किया गया। उसकी आरपाईके पावोंके नीचे रजरेके दुकडे रये गये, सूर्यकी किरणोंके सामने रखी कुछ जोजन-सामग्रीसे जना हुआ जोजन पिलाया गया, बिजली का ही पानी पीने व नहानेका दिया गया और उसकी थायरायड ग्लांड्स पर स्पाकिंग किया गया। २२ घंटे के बाद उसका बिछाना जल हो गया, उसे नींद आ गई और वह तबीयतसे जानेपीने लगी। कुछ दिन बाद वह बिलकुल जलदी-यंगी हो गय।

ओक दूसरा केस लीजिये। ओक महाजन मंदीकी वजहसे सय कुछ विभूति जो बैल और पागल हो गया। वह बहुत बिछाता था। जल वह प्रकट कर डाक्टर नेहरू के पास लाया गया, तो उन्होंने उसकी

ગર્દન પર પીછેકી તરફ સ્પાકિંગ દિયા. ફોરન હી ઉસકા ચિહ્નાના બંદ હો ગયા ઝોર કુછ દિન બાદ વહ બિલકુલ અચ્છા હો ગયા.

લખનઉર શીશમહલકે નવાબ સાદિક અલી ખાકો નીંદ ન આનેકી શિકાયત થી. બિજલીકે પાની પીને, રબરકે દુકડે ચારપાઇ-કે પાયોકે નીચે રખને ઝોર એક ખાસ તરહકી માલા પહનનેસે ઉનકી વહ શિકાયત દૂર હો ગઇ.

દરએક મજકે લિયે ધતના સસ્તા નૂરખા મિલના મુશ્કલ હૈ. આશા હૈ કિ પાઠક લાલ ઉઠાવેગે. (વિદ્યાન)

• (ઓગસ્ટ ૧૯૩૭ના "આરોગ્ય-દર્પણ" માસિકમાંથી)

૧૪-તમારા કામનું

(લેખક:-ડૉ. ચંદ્રદત્ત જાની-કટારી.)

તંદુરસ્તી એક સરસ સ્વચ્છતા છે. શ્વાસોશ્વાસને સાર શુદ્ધ હવા, બોજન માટે ચોખ્ખો ખોરાક અને પીવાને માટે નિર્મળ પાણી. કેમકે સર્વ રોગનું મૂળ કારણ કચરો છે. —ડૉ. રોબર્ટ

આપણે પરમાત્માથી ડરીને આપણી પવિત્રતાને પરાકાષ્ટાએ પહોચાડવાને માટે આપણા શરીર તથા આત્મા એ ઉભયમાંથી તમામ મળ કાઢી આપણી જાતને સુધક રાખવી જોઈએ. —ચિ-ધ વ્યાધબલ

જે કોઈ પ્રજાના મંદિરને અપવિત્ર કરશે તેના પ્રજા નાશ કરશે, કારણકે પ્રજાનું મંદિર પવિત્ર છે—જે મંદિર તમો છો. —સંત-પોલ માત્ર બાળકોજ નહિ પણ જીવાનો અને ખુદાઓએ પણ વ્યાયામ કરવો જોઈએ. વ્યાયામ એ ધાર્મિક કર્તવ્ય છે. —જ-લ

પવિત્રતા એ તંદુરસ્તીનું માત્ર બીજુંજ નામ છે અને શુદ્ધ, સશક્ત શરીર તમામ વ્યાધિકર અસરોને અટકાવી શકે છે.

—ડૉ. નિકોલસ. એમ. ડી

માણસના માટે પવિત્રતા એ જીંદગીથી બીજોજ અનુક્રમે મોટામાં મોટું બલુ છે. —જ. લગવાન

જ્યારે તમને નિરાશા ઉત્પન્ન થાય કે દુષ્ટ વિચાર આવે—અદે-ખાઈ થાય કે એવા હલકા વિચારો આવે ત્યારે વિચાર કરવો કે:—

‘તંદુરસ્ત મન તંદુરસ્ત શરીરમાં હોય તો આવા વિચારો આવવા ન જોઈએ. યાદ રાખજો કે જરૂર તમારી હોજરી જગડી છે. એ હું અનુભવસિદ્ધ કહી શક્યો છું.’ —સ્વામી રામનીથ

બ્રહ્મચર્ય એજ જીવન ને વીર્યહાનિ એજ મૃત્યુ. —શિવ સંહિતા (‘‘વ્યાયામ’’ માસિકના એક અંકમાંથી)

१५-रोग और उसकी प्राकृतिक चिकित्सा

(लेखक:-श्रीयुत केदारनाथ गुप्त, एम. ए. सी. टी.)

ध्विर ने हमारे धस देहशरीर मशीन का अत्यंत पृथक् बनाया है. धसका काम यदि सुचारु रूप से चलता जाय तो यह जलदी बिगड़ नहीं सकती. आहार और विहार में जण त्रुटि पड़ने लगती है तो धस मशीन के बिगड़ने का प्रारम्भ होने लगता है. मिथ्या आहार और विहार से शरीर के भीतर एक प्रकार का भल संश्लिष्ट होता रहता है जो शरीर के कार्य में रुकावट डालता है जिससे रोग उत्पन्न होता है. धस रुकावट डालने वाले भल का नाम " विजतीय द्रव्य " है.

कहने का तात्पर्य यह है कि शरीर में विजतीय द्रव्य के उपस्थित रहने की का नाम रोग है. दो दरवाजे ऐसे हैं जिनके द्वारा विजतीय द्रव्य शरीर के अंदर पहुँचता है, नाक के द्वारा श्नेहों में और मुँह के द्वारा भेदे में. धन दोनों दरवाजों में संतरी पहरा देने के लिये भंडे होते हैं. ये दोनों संतरी नाक और जिह्वा हैं.

हमारे ये दोनों संतरी अज किसी काम के नहीं रह गये. नाक बिना शोक-टोक हर प्रकार की वायु श्नेहों में जाने की आरा दे देती है. जिह्वा हर प्रकार का भोजन भेदे में पहुँचा देती है. एक अनुप्य तन्त्राक्ष के धुँये का सुडकता अला जाता है और उसे कुछ भी परेशानी नहीं होती. जिह्वा कडुआ, अम्ल सण प्रकार का भोजन पेट में डालती अक्षी जाती है और हम उसकी परवा नहीं करते.

उपयुक्त संतरियों की असावधानी से और विशेष कर जिह्वा की असावधानी से विजतीय द्रव्य शरीर के अंदर पहले पेट में जमा होता जाता है जिससे कण्ठ उत्पन्न होता है. पेट से यह उपर और नीचे शरीर के सण अंगों में प्रवेश करता और जहाँ उसे स्थान मिलता है, वहीं एकत्र हो जाता है. ग्राहों में, श्नेहों में, भल निकालनेवाली धन्त्रियों में और गरदन में विजतीय द्रव्य आस तौर पर अपना घर बनाता है.

कितने शोक की जात है कि धस विजतीय द्रव्य से भरे धुँये शरीर के लोग नीराग समझते हैं. जो अनुप्य देखने में भूण मोटा ताग होता है, जिसकी गरदन मोटी होती है, जिसके तोंद निकली होती है, लोग उसी का स्वरूप समझते हैं. यदि ऐसे अनुप्य से कहिये कि जनाज आप भंडे तंदुरस्त हैं, तो यह ह्वा नहीं सभाता. १. प्रुशी के यह उचलने लगता है. तंदुरस्ती के वास्तविक अर्थ का

अनर्थ करने से ही लोग शरीर को मोटे करने की चिन्ता में दिन-रात झूमे रहते हैं। हेबुआ, रज्जडी, मिर्झाई, आलपुआ आदि विजातीय द्रव्य उत्पन्न करनेवाले पदार्थों का अधिकता से सेवन करते हैं। उनका उद्देश्य केवल यही रहता है कि हम मोटे हों और तंदुरस्त बनें।

क्या अपने कभी पहलवानों का साथ दिया है ? यदि दिया है तो स्वयं आप जानते होंगे। नहीं तो उनमें से अधिक पहलवानों की दिनचर्या मुझसे सुनिये। दिन-रात उनमें शरीर को मोटे करने की चिन्ता रहती है। सेरां आदाम जानते हैं और सेरां धी पीते हैं और उनको पचाने के लिये हज़ार-हज़ार दो-दो हज़ार दंड पैदा लगाते हैं। वे मोटे तो अवश्य होते हैं किन्तु उस मोटापे के अंदर जो वास्तविक तत्त्व होता है उसे वे पहलवान ही जानते हैं।

प्रमाणों के एक बड़े मोटे पहलवान थे। २० वर्ष की उम्र होगी मुझे भी कुश्ती का शौक पैदा हुआ। मैं सायंकाल उनके साथ कुश्ती लड़ने का जमा करता था। एक सप्ताह के पश्चात् पहलवान भड़ोइय ने कहा, भारद्वाज साहब, मुझे जवासीर का रोग है, करीब आध सेर या तीन पाव भून रोज पाचाने के साथ जाता है, नहीं तो हम लोग और न भालूम कितने तंदुरस्त हो जायें। मैं २०० आदाम रोज जाता हूँ और एक हज़ार दंड-पैदा लगाता हूँ नहीं तो मेरे शरीर की इस समय तक न भालूम कैसी छालत छूट होती।

पहलवान छ की बड़े दया सुनकर मैं अवाक रह गया। मुझे आश्चर्य होने लगा कि ऐसा बड़ा बड़ा आदमी जवासीर से किस प्रकार पीड़ित हो सकता है। मैंने आज्ञा करनी शुरू की। कुछ पहलवानों का साथ दिया और अंत में मुझे कुछ ऐसा पहलवान न भिक्षा जितने से अधिकश में जवासीर का रोग न भिक्षा हो।

वास्तव में अधिक पहलवानों की बड़ी दया होती है। कुछ जैसे पहलवानों की दया देखकर रोना आता है जो देखते देखते डाक्टर के पुलाने के पहले हैंने से जीभार हुंने और इस संसार से बल पसे। उनके शरीर में छतनी शक्ति नहीं कि जिहारी का कुछ समय तक तो सामना करें।

पहलवानों की जात छोड़कर यदि आप जनसाधारण की ओर दृष्टिपात कीजिये तो उनमें भी वही मोटेपन का भारी प्रभ रैल रहता है। वहां भी नीराग होने की वही धारणा है जो धारणा पहलवानों में ऐसी छूट है। मोटेपन का ही लोग तंदुरस्ती समझे बैठे हैं। जड़त-से अविभावक अपने जन्मों का अपने सामने आध आध पाव, पाव पाव लर घी दाव में डलवा कर पिखाते हैं। अभीर लोग तो प्रायः दिन बार कुछ न कुछ दूंगा ही करते हैं।

ऐसे लोगों का स्वास्थ्य का सुख नहीं मिलता। भलावरोध उनका गला पहले पकड़ता है। पार पार उनका पैरों से चूरन की गोली भांगने की जरूरत पड़ती है, अनिमा लेना पड़ता है और पेट का साह करने के लिये उन्हें कुछ-न-कुछ सिद्धिस्ता करने पड़ती है। प्रकृति अपना जल्ला लिये जिना नहीं छोड़ती। जिस कदर उन्होंने पान-पान में असंयम किया है, उसी कदर जल वे पाने-पीने में संयम करते हैं तब यही वे स्वस्थ हो पाते हैं।

अब यहां यह मतलब आया है कि वास्तव में स्वस्थ पुरुष है कौन? इसका उत्तर जितना कठिन है उतना ही सरल भी है। स्वस्थ पुरुष वह है जिसकी सभ्य धर्मियो अपना अपना काम करती हों। नाक अपना काम करती हो, आंखों में चश्मा लगाने की जरूरत न हो, दिमाग अपना काम करता हो, भ्रूण साह हो, पापाना साह होता हो, शरीर कुर्तीला मालूम होता हो, शरीर में हमेशा तैल हो, सुस्ती कभी न मालूम होती हो और काम, क्रोध आदि विकारों से दूर रहे। जल मनुष्य इस प्रकार का हो तब उसे हम स्वस्थ कह सकते हैं।

मनुष्य के अंग-प्रत्यंग सभ्य दुरुस्त हों लेकिन यदि चश्मा लगाना पड़े तो उसे हम स्वस्थ नहीं कह सकते। उसकी आंखें दुरुस्त हों, उसका दिमाग दुरुस्त हो, किन्तु यदि वह जल्ला हो तो उसकी गिनती तंदुरुस्त मनुष्यों में नहीं हो सकती। तंदुरुस्त मनुष्य में वे सभ्य अवस्थाएं होनी चाहिये जो ऊपर कही जा चुकी हैं।

जल-सिद्धिस्ता के अर्थ में कुछ देने साहज ने तंदुरुस्त होने की ओर पहचान और मतलब है और वह यह है कि उसका पापाना जल्ला हुआ हो और मनुष्य जल मलत्याग कर मुझे तब उसके मलद्वार पर मल बिपका न रहे। पशुओं की ओर ध्यान देकर देखने से मालूम हो सकता है कि उनका पापाना जल्ला होता है और उसमें बिपबिपाहट नहीं होती। मनुष्य यदि प्राकृतिक भोजन करे, उसका रहन-सहन यदि प्राकृतिक हो, तो ऐसा होना कुछ कठिन नहीं है। काह भी कुछ दिन नियम से रहकर अनुभव कर सकता है।

नीराग मनुष्य का ओर लक्षण और भी है और वह है उसका सुन्दर रूप। जितने नीराग स्त्री-पुरुष हैं, उन्हें भ्रूणसरत होना चाहिये। जंगल में प्राकृतिक दंग से चिरस्थ करनेवाले स्त्री और पुरुष कितने सुन्दर और मोहक होते हैं! जल मनुष्य के शरीर में विजतीय द्रव्य धकड़ा हो जाता है तब वह कुरूप हो जाता है। अपने प्रायः देखा होगा कि किसी की गर्दन मोटी हो जाती है, किसी के पैर सूख जाते हैं, किसी का पेट सागने निकल आता है और किसी का मुँह

बलराया होता है। यह सभ्य विजतीय द्रव्य संयुक्त होने के बिना है।

जिसमें विजतीय द्रव्य जितना अधिक होगा वह उतना ही अधिक रोगों का सिकार होगा। विजतीय द्रव्य जब धीरे धीरे बढ़ जाता है तब उससे अनेक प्रकार की बीमारियाँ जैसे सिर-दर्द, बुकाभ, आंसी, दात में पीडा आदि रोग हमेशा के लिये पैदा हो जाते हैं। कानसे कम सुनाई पड़ता है और आंखों से कम दृष्टि पड़ता है। पाचन-शक्ति बिगड़ जाती है और भोजन पिना पचने दस्त के रूपमें पार निकल जाता है।

उपयुक्त कथन से पाहेंगे ज्ञात हो गया होगा कि सभ्य रोगों की जड़ केवल विजतीय द्रव्य है। यदि सभ्य रोगों की जड़ एक ही है तो इन सभ्य की चिकित्सा भी एक ही है और वह चिकित्सा है प्राकृतिक चिकित्सा। यदि हम शरीर के भीतर विजतीय द्रव्य न पैदा होने दें और यदि भीतरी विजतीय द्रव्य का निकास दें तो फिर हम रोगी नहीं हो सकते। हम कम-से-कम १०० वर्ष तो अवश्य ही हो सकते हैं।

नवीन विजतीय द्रव्य की उत्पत्ति रोकने के लिये प्राकृतिक आहार करना अत्यन्त आवश्यक है। इलाहार वास्तव में मनुष्य का स्वाभाविक भोजन है। प्राचीन समय में, अर्वाचीन समयता के पूर्व प्रुली हवा में गंगाज के किनारे अथवा पहाड़ों की ओर में रहने-वाले वंशजधारी ऋषि केवल इलाहार करने थे। आज तो वेद, उपनिषद्, शास्त्र और पुराण वर्तमान हैं वे किसी गरिष्ठों से निकले थे जो इलाहार और योगाभ्यास के द्वारा शुद्ध किये गये थे।

इलाहार के महत्त्व का पाश्चात्य देशों के निवासी भी मानते लगे हैं। सन १६०८ में प्रसिद्ध विद्वत्शास्त्रज्ञ श्री ए. ड. वेनिस ने २५ वर्ष सगातार अपनी प्रयोगशाला में परिश्रम करके सिद्ध किया था कि सभ्य प्रकार के दूध और भेड़ों में एक प्रकार की बिजली बरी कुछ है। जिससे शरीर का पूर्य रूप से पोषण होता है।

इस जाने में जितनी कुर्ती शरीर में आती है उतनी कुर्ती और किसी प्रकार के भोजन करनेसे नहीं आती। सन १६०२ में जर्मनी के ट्रेडेन और पर्सिन शहरों के बीच एक दौड़ की गइ। इसका १२४ मील का था और दौड़नेवालों की संख्या ३२ थी। ये सभ्य ट्रेडेन से उड़े जन्मे सवेरे रवाना हुये कार्लमन नाम का पुरष २७ घंटे में पर्सिन पहुँचा और वह इलाहारी था। शेष पीछे रह गये।

इलाहार से उतर कर अनाहार है। आज जितना सादा होगा उतना ही लाभदायक होगा। भेत में लगी कुछ जेहूँ की बालियों का गुलु सभसे अधिक है, उससे उतर कर लिगाये हुये जेहूँ का, उससे उतर कर रोटी का, उससे उतर कर पूड़ी का और उससे उतर कर

पक्षपातो का. कहने का तात्पर्य यह कि असली अन्न का जितना रुपान्तर होता न्ययगा उतना ही उसका शुष्य कम होता न्ययगा.

हाल भूरी सहित आनी आदिअ. तरकारी भूय आना आदिअे क्योकि वह पेट और भून को साक्ष करती है. परवल और लोकी की तरकारी सर्वोत्तम है. आलू, नेतुआ, बिंडी, सय प्रकार की गोभी दूसरे दर्जे की तरकारी है. सय प्रकार के शाक जैसे योराध, पातक आदि सय तरकारियों से अधिक शुष्ककारी हैं. अतएव धनका व्यवहार अधिक करना आदिअ. तरकारी और हाल में अधिक भिरये आर भसासे नहीं आलना आदिअ. ये हाजमे को भराव करते हैं.

दूध एक अच्छा पेय पदार्थ है. प्रायः सय डाक्टरों ने इसकी प्रशंसा की है. इसमें वे सय पदार्थ मौजूद हैं जिनसे शरीर का पोषण होता है. दूध धीरे धीरे पीना आदिअ. घी का अधिक व्यवहार न करना आदिअ; अधिक घी आने से विजतीय द्रव्य बढ़ता है.

भांसाहार सयसे निकृष्ट भोजन है. अनुष्य भांसाहारी नहीं है. हम लोग जरा भांस आनेवासे पशुओं के आभाशय की ओर देखें. उनका आभाशय छोटा और गोल होता है और आंतें शरीर से तिगुनी या पंचगुनी लम्बी होती हैं. शाक-पात आनेवासे पशुओं का पेट बड़ा और विधिपूर्वक बना होता है और उनकी अंतर्डीयां शरीर से १० या १२ गुना लम्बी होती हैं. अनुष्य की आंतों की लम्बाय के १६ से २८ फुट तक उसके देह की लम्बाय के अनुसार हुआ करती है और देह की लम्बाय सिर से रीढ़ की अन्तिम सीमा तक १।। फुट से २।। फुट तक है. इसका भाग देने से १० या ११ भजनक्ष होता है. अतएव अनुष्य इलाहारी है, भांसाहारी नहीं.

अय हम-जरा दूसरी ओर देखें. भांसाहारी पशुओं में दू पाडे पाडे दांत होते हैं, जिनसे वह भांस काट काट कर खाता है. ये दांत अनुष्य में नहीं होते. उसके दांत बन्दर के दांतों से बहुत मिलते-जुलते हैं. बन्दर भांस नहीं खाता, अतएव अनुष्य का भी स्वाभाविक भोजन भांस नहीं है.

अय हम तीसरी परीक्षा की ओर आते हैं. इस विषय में हम अपनी धर्तियों से पूछें. नाक और रसना से प्रेरित होकर नानवर अपना भोजन भोजते हैं और खाते हैं. भांसाहारी पशु को जय अपने शिकार की गहक मिलती है तय उसकी आंखें खमकने लगती हैं और वह पाडे पाडे आव से उस गन्ध की ओर जाता है. वह अपने शिकार पर अघटता है और गरम गरम भून पीता है. ऐसा करने से उसे बड़ा आनंद आता है. इसी प्रकार शाक-पात आनेवासे पशु की धाव धर्तियों भांस आने के लिये उसका कभी प्रोत्साहित

नहीं करती यदि इसके स्वाभाविक भोजन में खून पड़ा हो तो वह उसे भी छोड़ देता है। इसकी आंखें और इसकी धातु-द्रव्य उसे घास-पात की ओर ले जाती हैं और उसी से इसकी तृप्ति होती है। इसकी धन्त्रियां उसे इल भाने के लिये पेड़ों पर ले जाती हैं।

परन्तु मनुष्य की धन्त्रियां किस प्रकार काम करती हैं? वह करने का विचार ही हमारी धन्त्रियों का धृष्टित भावूम होता है और कच्चा मांस न तो आंख को सुहाता है और न नाक को। कसाए-घर हमारे शहरों से दूर क्यों जनवाये जाते हैं? अनेक नगरों में घिस जात के लिये कानून क्यों बनाये जाते हैं कि जुला हुआ मांस सड़का में न गुजरे? ऐसा होते हुये क्या मांस को आप प्राकृतिक भोजन कह सकते हैं? नाक और जिह्वा को अच्छा लगे, इसके लिये मांस में नाना प्रकार के मसाले डाले जाते हैं। अभ्यास से नाक और जिह्वा मुर्दा हो जाती हैं और हम गपागप मांस भाने लगते हैं। हमारी ओर जरा देखिये। इलोंकी भड़क हमको कितनी पढिया भावूम होती है? इलों की प्रदर्शनी देभकर पत्रों के संवाददाता लिखा करते हैं कि "इलों के देभने की से मुँह में पानी भर आता है।"

उपयुक्त कतिपय दलीलों से यह स्पष्ट है कि मांस मनुष्य का स्वाभाविक भोजन नहीं है। आप, कछवा, मादक वस्तुओं, शराब आदि पदार्थ भी शरीर को लारी छानि पहुँचाते हैं। अतएव जो पुरुष शरीर में विजतीय द्रव्य को अकत्र होने से रोकना चाहता है उसे अल्प और सादा अन्नाहार करना चाहिये और इल अधिक भाना चाहिये। भोजन समय पर थोड़ी तादाद में करना चाहिये, गरिष्ठ पदार्थों का, जैसे रण्डी, मलाछ, हलुआ, सर्पधा परित्याग करना चाहिये।

यह तो जात हुई सुरक्षितता की। अब जो विजतीय द्रव्य शरीर में पड़ने से लरा हुआ है उसे हम कैसे निकालें। इसके लिये कुछ इने-द्वारा निकाले हुये अनेक प्रकार के रनान हैं। वे इस प्रकार हैं:-

(१) आष्य-रनानः—इसके लिये भेंट की गिनी कुछ अंक भेय चाहिये। भेय न मिले तो यारपाछ से भी काम चल सकता है। इस पर रोगी को जिरा दीजिये और ऊपर से यारपाछ-सहित मोटे कपडे (कम्बल, रजध आदि) से ढँक दीजिये। ऐसा ढँकिये कि इसके भीतर हवा न जाने पावे। भीमार का मुँह भी ढँका रहना चाहिये। भोजनते हुये पानी के दो अर्तन लाकर एक पैर के नीचे और दूसरा पीठ के नीचे रखिये। एक तीसरे अर्तन को यूँही पर गड़ा रहने दीजिये। दोनों अर्तनों में से जण किसी से जाइ निकलना कम हो जाय तब उसे यूँही पर गड़ा दीजिये और तीसरे अर्तन को इसके रनान पर रख दीजिये। पहलने का कम इस प्रकार जारी रखिये। १०-१५ मिनट में रोगी पसीने से तर हो जायगा, तब

પસીને કા બરાબર પોંછતે જાણ્યો. જિન ભાગોં મેં વિર્મતીય દ્રવ્ય અધિક હો. ઉનમેં ભાદ અધિક પહુંચાતે રંદિયે.

(૨) ઉદર-સ્નાન:—ઇસકે લિએ એક ટબ કી આવશ્યતા છે. ઉસમેં ઇતના પાની ભરિએ જિસમે નાભિ કે નીચે કા ભાગ ઓર જન'ધેં ઢૂખી રહે. નાભિ કે ઉપર કા ભાગ ઓર પેર પાની કે બાહર રહના ચાહિએ. સ્વાભાવિક રીતિ સે જિતના ઠંડા પાની મિલ સકે ઉનના હી ઠંડા પાની કામ મેં લાના ચાહિએ. ઠંડે પાની મેં ભરે હુએ ટબ મેં ઉપર્યુકત ઢંગ સે બેઠકર એક મોટે તૌલિયે યા અંગોઠે સે નાભિ કે નિચલે પ્રદેશ કા ઉપર સે નીચે ઓર એક ઓર સે દૂસરી ઓર રગડના ચાહિએ. નીચે સે ઉપર નહીં રગડના ચાહિએ. પદમે ૫ મિનટ સે ૧૦ મિનટ તક ઉદર-સ્નાન કરના ચાહિએ ઓર ફિર આવશ્યકતાનુસાર આધ ધરે તક બકા દેના ચાહિએ.

(૩) મેદન-સ્નાન:—ઇસમેં એક ટબ ઓર એક ચૌકી કી આવશ્યકતા હોતી છે. ચૌકી ટબ કે ખીચ મેં રખ દી જાતી છે ઓર ઠંડા પાની ટબ મેં ભર દિયા જાતા છે. પાની ઇતના ભરના ચાહિએ કિ ચૌકી કા ઉપરી ભાગ સૂખા રહે. નહાનેવાલા નમ્ર હોકર ઇસી ચૌકી મેં બેઠ જાતા છે ઓર નિશ્ચિત વિધિ કે અનુસાર જલ કા પ્રયોગ કરતા છે. યહ સ્નાન ૧૦ મિનિટ મેં એક ઘંટે તક કિયા જા સકતા છે.

(૪) ધૂપ-સ્નાન:—રાગી કા બહુત પતલા કપડા પહેનકર ચટાઈ યા બીની કમ્બલ પર લેટ રહના ચાહિએ જહા ધૂપ તો આતી હો, લેકિન હવા ન લગતી હો; જૂતે ઓર મોજે એક બી ન રહે. સિર ઓર એહરે કા બડે બડે પત્તો-દારા ધૂપ સે જ્યાના ચાહિએ. ઇસકે લિએ ફેલે કે પત્તો સે અચ્છા કામ ચલ સકતા છે. પેહુ કા બી પત્તો સે ઢાંક રખના ચાહિએ. યહ સ્નાન આધ ઘંટે સે ડેઢ ઘંટે તક આવશ્યકતા કે અનુસાર કિયા જા સકતા છે.

ઇસ પ્રકાર આવશ્યકતાનુમાર ઉપર્યુકત સ્નાનોંદારા કુજ મહીનોં મેં વિજાતીય દ્રવ્ય શરીર કે બાહર નિકાલા જા સકતા છે ઓર શરીર પૂર્ણ સ્વસ્થ હો સકતા છે. ઉપર્યુકત સ્નાન કિસી જાનકાર સે પૂજ કર કરના અચ્છા છે. કિતને શોક કી ખાત હૈ કિ ડાક્ટરી કે અરપતાલ ન માલૂમ કિતને દેશ મેં ખુલે હુએ હૈ. દેશી ઔપધાલયોં કી બી કમી નહીં હૈ, કિન્તુ જલ-ચિકિત્સા કે સૈનીટારિયમ બહુત હી કમ હૈ. હર્યાકા ત્રિપલ હૈ કિ લોગોં કા ધ્યાન ઇંડ પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા કી ઓર જા રદા હૈ ઓર ઇસકે અનુયાયિયોં કી સંખ્યા ધીરે ધીરે બદ રહી છે. જળ તક લોક અપ્રાકૃતિક ચિકિત્સાઓં કી ઓર સે અપને ધ્યાન કા હટાકર પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા કી ઓર ન લગાવેગે તળ તક વે નીરાગ નહીં હો સકે. (“સરસ્વતી” માસિકના એક અંકમાંથી)

૧૬-આજનું વૈદિક એ પ્રાયોગિક સુનામરકી છે

(લેખક:-શ્રી.રમણલાલ એન્જિનીયર)

‘દાકતરો એમના દર્દીઓ માટે જે દવાઓ ફરમાવે છે, એ દરેક રીતે સલામત હોય છે ખરી?’ આવો પ્રશ્ન હાગ્યેજ પુછાય છે, પણ આત્મ-રક્ષર્થુર્મા આરુથા ધરાવતા દરેક સ્ત્રી-પુરુષે આ પ્રશ્ન પોતાની જાતને પૂછવો જોઈએ.

દારુ દેખીતું છે. સંસ્કૃતિનો વિકાસ એટલે સલામતીનો વિકાસ. સંસ્કૃતિ જેમ જેમ આગળ વધે છે, તેમ તેમ આપણે અજ્ઞાનમાંથી જ્ઞાન તરફ, અવ્યવસ્થામાંથી વ્યવસ્થા તરફ, અને બચમાંથી સલામતી તરફ જતા રહ્યા છીએ.

દરેક વસ્તુને વધુમા વધુ સલામત બનાવવા માટે દેશેદેશમા ઠાળજાતુટ પ્રયત્નો થઈ રહ્યા છે. ‘સેફ્ટી રેઝર’, ‘સેફ્ટી પીન’ અને ‘સેફ્ટી મેચીઝ’ ઠેર ઠેર જોવા મળે છે. દીવાસળી જેવી મામુવી ચીજ સલામત હોય એને માટે આપણે આટલો બધો આગ્રહ રાખીએ છીએ, પણ દવા જેવી મહત્વની વસ્તુની સલામતી માટે આપણે ગંભીર બેદરકારી સેવીએ છીએ.

ડોક્ટરોને પણ આ પ્રશ્ન મહત્વ. શિનસલામત દવાઓ અને સારવારોથી થતાં તુકસાન અને વિનાશ અનેક દાખલાઓમા નજરે-નજર જોવા પછીજ સમજાયુ છે. ડોક્ટરોના અગત અનુભવોમા આવેલ સંખ્યાબંધ દાખલાઓમાંથી થોડા આ રહ્યા:—

એ એના માખાપનો એકનો એક છોકરો હતો, શુદ્ધિશાળી અને મિલનસાર હોવાથી શિક્ષકો અને રનેલીઓમાં સરખો માનીતો હતો. એને ન્યુમેનીઆ થયો. દાકતરને બોલાવવામા આવ્યો. દાકતરે જાત-જાતની ઉઘ દવાઓ આપી, પણ જલોપચાર કે નિસર્ગોપચારની એક પણ પદ્ધતિ અજમાવી નહિ. એમાંથી એનું અવસાન નીપળયુ. જો દાકતરે ઝેરી દવાઓ વાપરી ના હોત તો છોકરો જરૂરથી બચી જાત.

એક ગામડાના શિક્ષકને પેટમા દુખાવો ઉપડયો. દાકતરને ખતાવતાં એણે એપેન્ડીસાઇટીસ છે એમ કહ્યું. તે વખતે જો એણે ઉપવાસ, જલોપચાર અને ઉબ્બોદકનો ઉપયોગ કર્યો હોત તો ઘેર બેઠાં પચાસ રૂપિયાની અંદર એ પોતાનું દર્દ મટાડી શકત. પણ એણે નિસર્ગોપચાર વિષે સાબળ્યું નહોતું. નીપ કે કુન્હેનું એક પણ પુરતક એના જોવામાં પણ નહોતું આવ્યું. ગામમાં એકે નેચરોપચાર—નિમ્બોપચાર કરનાર નહોતો.

એ એક મોટા શહેરમા ગયો. ત્યાના એક મશહર સર્જનની સલાહ લીધી. સર્જને તાત્કાલિક ઓપરેશન કરાવવાની મલાદ

આપી. બીજો દિવસે અડીસો રૂપિયા લઈને એ આપરેશન કરાવવા આવ્યો. સર્જને એનું પેટ ચીકું અને ક્યાંય સુધી ફાંફાં માર્યાં પણ એને એપેન્ડીક્સ તો જડ્યુંજ નહિ. એટલામાં કસોટોફોર્મીસ્ટે કહ્યું કે, હવે કસોટોફોર્મ બધ કરવો પડશે, કારણકે હૃદય ધીમું પડે છે. સર્જને ઉતાવળે ઉતાવળે ટેલા મારવા માંડ્યા. છતાંય શરીર ઝડપથી શિથિલ થતું હતું; એટલે એણે ઇન્જેક્શનની ટ્યુબો મંગાવી અને એક ઇન્જેક્શન માર્યું. ત્યારપછી પેટ સાંધી લીધું.

ઇન્જેક્શનને લીધે દર્દીનો હાથ સૂઝીને થાંભલા જેવો થયો. સર્જન કાંઈ સુએક્ષા હાથનો 'સ્પેસ્માલીસ્ટ' નહોતો ! એટલે તેણે દર્દીને એક નામાંકિત નર્સીંગ હોમમાં ઠેક્યો. ત્યાં એને બિચારાને પોતાનો હાથ પૂરવત્ સ્થિતિમાં લાવતાં બીજા પાંચસો રૂપિયા ખર્ચ થયું. ભાડાનાડા અને અન્ય નુકસાનો ગણતાં આંકડો નવસોની લગો-લગ ગયો. એની જીવનભરની બચત ફનાફાતીયા થઈ જવા છતાં એનો રોગ તો મોજીલજ રહ્યો !

એક મધ્ય વયની સત્કારીની સ્મરણશક્તિ ધીમે ધીમે નબળી પડતી હતી. એના પતિએ કાંઈ માનસશાસ્ત્રીની સલાહ લેવાને બદલે પોતાના શહેરના એક નામાંકિત સર્જનની સલાહ લીધી. સર્જને નસ્તરે મૂકવાનું નક્કી કર્યું ! બાઈને ત્યાં લાવવામાં આવી. ત્યાં આવતાંજ એક જીવશ્લેષ સર્જનોની ટાળી એની આભુઆભુ ફરી વળી. રોગના માની લીધેલા કારણરૂપ 'ઇન્ફેક્શન' દૂર કરવા માટે એમણે એની બોપરી ભાગી નાખી. સર્જનોની એ કલ્પિત રોગ જોડેની ઝપા-ઝપીમાં બિચારી બાઈનો જીવ નીકળી ગયો. સર્જનો એમના આ નબળોદીયા અખતરને પ્રાયોગિક શસ્ત્રક્રિયાના રૂપાળા નામથી ઓળખાવતા. પણ સાચું પુછાવો તો એ કાંઈપણ જાતની શિક્ષા સિવાયની પ્રાયોગિક ખૂનામરકી હતી.

એક શરીરે સશક્ત યુવાન અબુધ અને નિરાધાર છે. એના નાનપણમાં એક દવાદેશ દાકતરે એક કારે એન્ડીટોક્સાઈનો ડોઝ આપી દીધેલો. એ હળાહળને પરિણામે એની બુદ્ધિ સાવ કુદિત થઈ ગઈ અને આજે એ પશુપુત્ર જીવન ગાળી રહ્યો છે. પોતાના દીકરાની આવી ખૂરી હાલતથી એની માનાં હૃદય અને શરીર બન્ને સાથેસાથે ભાંગી ગયાં. એના પ્રેમાળ પિતાએ પોતાની છેલ્લી પાઈ પહોંચી ત્યાં સુધી દાકતરો, દવાખાના અને ઇસ્પીતાલોના બારે બીલો ભર્યાં કર્યાં. આજે મા મરી ગઈ છે, બાપ બેકાર છે અને છોકરો પાગલ છે.

દાકતરોને આવું 'ઉંટવૈદુ' શા માટે ચલાવવા દેવું જોઈએ ? દાકતરોના ખુની હુમલાઓથી દર્દીઓનાં જીવન. આરોગ્ય. મન

જંગલની ઝાડીનો નાશ ન થાય એને માટે જંગલખાતાએ કામદા કર્યા છે, રાની પશુઓના શિકાર ઉપર સરકારે અંકુશ મૂક્યો છે, શહેરમાં વસતા ખાંડ દોરોની કાળજી મહાજન લે છે, પણ બિચારા દહીંઓની દાદરિયાદ સાંભળનાર કોઈ નથી. દાકતરો તો એવા સંપીલા હોય છે કે એક દાકતરે ચલાવેલા હિંદવૈદ ઉપર બીજો દાકતર કદી પ્રકાશ ફેંકશે નહિ !

એક એવો જમાનો હતો કે ન્યારે પ્રજાના આહારવિહારની ખાખતમાં મ્યુનિસિપાલિટી માયું નહોતી ભારતી. આજે એના આહાર-નિરિક્ષકો ઠેરઠેર ફરે છે, કાછીઆઓ પાસેથી સડેલું શાક ફેંકી દેવડાવે છે, દૂધમાં સેપરેટ બેળવનાર ધાંચીઓનો દંડ કરે છે અને વારંવાર વાસી ખોરાક આપનાર વીથીઓ અને હોટલોના લાયસન્સો ખૂંટવી લે છે. હવે એવો જમાનો લાવવા મથવું જોઈએ કે ન્યારે મ્યુનિસિપાલિટી કે સરકારના આરોગ્ય-નિરીક્ષકો દરેકે દરેક દાકતર, વૈદ કે હકીમ સલામત દવાઓ વાપરે છે કે નહિ એની ખાતરી કરશે. એમનાં દવાખાનાઓમાંથી પારો, સોમલ, અપીલુ, વજનાગ, ઝેરકોચલાં, હરતાલ, રસકપુર, ડીજીટલીસ અને 'ફૉફ' દવાઓ જમીમાં લમ્બને ગટરમાં ફેંકી દેશે.

દાકતરો અને સર્જનોના દ્રવ્ય લોભમાં દહીંઓના આરોગ્યની આહુતિ ન અપાય એટલા માટે અમેરિકાના ન્યુજર્સી રેટે દહીંઓનું રક્ષણ કરનારા કાયદાઓ ધડવાની પહેલ કરી છે. આશા રાખીએ કે એ એપ સુધરેલી દુનિયામાં ઝડપથી ફેલાય.

જીવિશાળી લોકોને એ શીખવવું જોઈએ કે ઝેરી દવાઓ જે રોગોને માટે ફરમાવવામાં આવે છે, એ રોગો કરતાંયે એ દવાઓ તો વધારે નુકસાન કરે છે. માંદા લોકો સાળ થવા માટે જે દવાઓ એમના દેહમાં દાખલ કરે છે, એ દવાઓથી આપુષ જીવનતંત્ર ખનાવટી અને બિનસલામત રીતે કા તો હિસ્કેરાય છે કે પછી શિથિલ થાય છે.

કોઈપણ દવાની સલામતી માટેની સારામાં સારી કસોટી તો એ છે કે એ દવા સાળ માણસને ફાયદો કરે છે કે નુકસાન ? જો એ સાળ માણસને ફાયદો કરે તો માંદા માણસે વાપરવામાં સહેજે બાધ નથી.

ફલફૂલ, કંદમૂળ, શાકભાજી અને થોડીક વગડાઉ વનસ્પતિઓ એ સૌથી ઓછ સલામત દવાઓ છે. માણસને સાજો કરવા માટે અને સાજો રાખવા માટે આવશ્યક એવાં બધાં તત્ત્વો આ દવાઓમાં છે; એનાથી કોઈને નુકસાન નથી થતું અને દરેકને નિર્વિવાદ રીતે ફાયદો થાય છે.

(૧૭ મી જુલાઈ ૧૯૩૭ ના "પુલજાળ" સાપ્તાહિકમાંથી)

૧૭-ઉપવાસની અગત્યતા

(લેખક:-ચોગીરાજ શ્રી. ઉમેશચંદ્ર)

જેવી રીતે જીવાન ઓપુરોને ઉપવાસથી લાભ થાય છે, તેવીજ રીતે નાની ઉમરના છોકરા છોકરીઓને તથા મોટી ઉમરના વૃદ્ધોને પણ લાભદાયક નિવડે છે. અશક્ત વ્યક્તિઓ તથા ક્ષય રોગવાળાઓમા અનેક દિવસો સુધી ઉપવાસ કરવાની શક્તિ રહેતી નથી, તેઓ ટુંક સમયમાં (ચાર દિવસ)નાં ઉપવાસ થોડા થોડા દિવસને અંતરે કરતાં કરતાં ટેવાયા પછીજ લાંબા ગાળાનાં ઉપવાસ આદરી શકે છે. ટુંકી મુદતના ઉપવાસ કરીને ટેવાયા પછીજ અશક્ત ભોગવી રહેલા દરેક વયના ઓ પુરો લાંબી મુદતનાં ઉપવાસ આદરી શકે છે.

દરેક રોગને ધ્યાન તેની શરૂઆતમાંજ કરવો જોઈએ. ઉપવાસ દ્વારા એ પ્રયોગ કરવામા આવે તો થોડા સમયમાં અત્યંત લાભ થાય અને તેનું પરિણામ ઘણું સારું આવે. શરીરમાં રહેલાં ઝેરી તત્વોનો નાશ કરવા માટે આદરવામાં આવેલ ઉપવાસો ઉત્તમ ગણાય છે. જેવી રીતે નિયમપૂર્વક ઔષધિનું સેવન કરવાથી અને પચ્ચ પાળવાથી મનુષ્યને કષ્ટ પ્રતિત થાય છે તેવીજ રીતે ઉપવાસ કરતી વખતે કષ્ટ સહન કરવા માટે સંયમ, મૈત્ર્ય, આત્મ-સંતોષ, ઇન્દ્રિયનિગ્રહ વગેરે કરવા પડે. ઉપવાસ કરતી વખતે નવશેકા પાણી મિવાય ભોજન ગ્રહણ કરવું, અસ્પાહાર કરવો તથા દુધાદિનું સેવન કરવું એ આત્મસંયમ શક્તિને વિચલિત કરવા જેવું છે. આવી રીતે કરવાથી ભોજન કરવાની તીવ્ર ઇચ્છા થાય છે અને ઉપવાસ મૂર્ખ દેવાનું મન થાય છે. આવશ્યકતાનુસાર ગરમ અથવા ઠંડા જલનું સેવન કરવું જોઈએ. ઉપવાસ કરતી વખતે નિત્ય નિયમ મુજબ સ્નાન, નિત્યકર્મ, માધારણું કસરત કરી શકાય છે.

પ્રારંભિક અવસ્થામા બ્યારે ક્ષુધા સતાવે અને શરીરમાં ત્રણ દિવસ સુધી અશક્તપણું માણુમ પડે, ત્યારે રોગીઓએ ગભરાવું ન જોઈએ, ઇન્દ્રિય દાસત્વની જીતકાળની લાવનાથી મન, યુદ્ધિ નિર્બળ થઈ જવા સંભવ છે અને જીવ પણ કદાચ ત્રાસ આપશે. પરંતુ આ જીવ ખરી હોતી નથી ખોટી ગરમી હોય છે. તે વખતે ઇચ્છા શક્તિને ઉત્તેજન આપ્યા વગર અને મનને આનંદમાં લાવવા ખાતર મનોવિનોદ અને રમતગમતમાં જોડી દેવું જોઈએ. તેમ કરવાથી શરીરમા સ્ફુર્તિ આવશે.

વિશેષ કરીને રોગીઓને સંવારે ઉઠતી વખતે ચક્કર આવશે. ઉદાત્તજ નથી અને ચલાવું નથી-તેઓને માટે નીચે પ્રમાણે ક્રિયા કરવાથી વધારે લાભ મળશે.

(૧) ખિંજાના ઉપર સૂતા સૂતા શરીરને તંગ અને ઢીલું કર્યા બાદ બન્ને નસકોરામાંથી લાંબો શ્વાસ ધીમે ધીમે પાચથી ૭ વખત લઇને યથાશક્તિ ફેફસામાં રોકી બન્ને નસકોરા વાટે ધીમે ધીમે મૂકવો. આવી રીતે ચાર વખત કરવું.

(૨) ઉડીને બેસવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ અને બેસીને બંને નસકોરામાંથી સાતથી આઠ વખત લાંબો શ્વાસ લેવો તથા મૂકવો જોઇએ. આવી રીતે લગભગ પાંચ મિનિટ સુધી કરવાથી શરીરમાં નવું ચેતન થશે.

ઉપવાસ સમાપ્તિનું લક્ષણ નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) ક્ષુધાની તીવ્ર ઇચ્છા ઉત્પન્ન થાય, સ્વાદની સ્વાભાવિક મનોવૃત્તિ ઉત્પન્ન થાય.

(૨) ક્ષીણતા અને શક્તિહીનતા ઉત્તરોત્તર વધે.

(૩) શુદ્ધા નિર્મળ અને કામલ યષ્ઠ જળ અને તે ઉપરની સફેદ છારી ના રહે.

(૪) શ્વાસ પ્રશ્વાસ મીઠો તથા પવિત્ર થાય.

(૫) જે રોગ નિવારણ માટે ઉપવાસ કર્યો હોય તે રોગનો સફતર નાશ થઈ જાય.

ઉપવાસ મૂકતી વખતે અતિશય સાવધાન રહેવાની આવશ્યકતા છે. પહેલે દહાડે એક અથવા અર્ધા સંતરાના રસમાં તેટલાજ પ્રમાણમાં ગરમ પાણી મીઠાવીને ધીમે ધીમે પી જવું. સંતર ન મળે તો લીંબુનો રસ અને નવશેકું પાણી લઈ શકાય છે. બીજે દહાડે ત્રણ કલાકના અંતરે રસ અથવા દૂધ લેવું જોઈએ. ચાર દહાડા બાદ શાકભાજી, મગનું ઓસામણ, ભાત કે અન્ય હલકો, તરત પચી જાય એવો ખોરાક લેવો જોઈએ. એકદમ ભારે ખોરાક લેવાથી ભારે તુકસાન થવાનો સંભવ છે.

જેમને ઉપવાસ વિષે અવિશ્વાસ હોય તેમણે પોતાના રોગ નિવારણ અર્થે જે દિવસ ઉપવાસ કર્યા બાદ હલકો ખોરાક લેવો અને ફરી ત્રણ ત્રણ દિવસ ઉપવાસ કરીને ત્રણ દિવસ હલકું ભોજન લેવું. ફરી થોડા દિવસ પછી શક્તિ અનુસાર ઉપવાસ કરીને ઉપવાસના બમણા દિવસો સુધી હલકું ભોજન લેવું. આવી રીતે કરવાથી અનુભવ, વિશ્વાસ અને બળ આવી જશે તથા રોગી જોઈએ તેટલા દિવસ ઉપવાસ આદરવા શક્તિમાન થઈ જશે.

ઉપવાસ મિહિરિસા સમાપ્ત થયા પછી પોતાના ભોજનનો નિયમ એવી રીતે રાખવો જોઈએ કે આવશ્યક સમય પ્રમાણે ભોજન અને જળ સિવાય અન્ય કંઈ પણ ગ્રહણ ન કરે. વધારેમાં વધારે જે વખત ભોજન કરવું એ શરીર સ્વાસ્થ્યને માટે અગત્યનું છે.

(તા. ૧૨ મી મે ૧૯૩૮ના “લુહાણા હિતેચ્છુ” સાપ્તાહિકમાંથી)

૧૮-મોત પર મારો વિજય

(લેખક:—શ્રી. કાલીન સી. એટલુડ),

સન ૧૯૩૧ ના મે મહિનાથી પહેલા કેટલાક વખતથી મારા પેટના દુખાવા સાર અનેક ઉપાયો કરતો હતો પણ તેમાં કંઈ ફાયદો ન જણાવાથી છેવટે મારા ડોક્ટરે મને કહ્યું કે તમારું શરીર તદ્દન નબળું થયેલ છે તેથી તમો મગજ ઉપરથી કામકાજનો બોજો કાઢી નાખી શક્તિ વધે તેવી દવા ખાઓ તેથી તમને આરામ થશે, પરંતુ તેનાથી મને કશો આરામ થયો નહિ અને મારી તબિયત વધારે ખરાબ થઈ. છેવટે ડોક્ટરે મને તદ્દન કામકાજ છોડી હવાફેર કરવાની સલાહ આપી પણ તે વખતે મારા પર ધંધાદારીના કામની બહુ જોખમદારી હતી તે છતાં મારી તબિયત ખાતર એ બધું છોડીને હું હવાફેર સાર ગયો અને લાંબો વખત હવાફેર કરવા પછી જે મને ફાયદો થયો તે ફક્ત નામ માત્રનું; અને થોડો વખતજ સહેજ આરામ જણાયો. અને તરત પાછો મારો દુખાવો વધ્યો અને દુઃખના કારણે મને ઉંઘ ન આવવાથી મારું શરીર તદ્દન અશક્ત થઈ ગયું છતાં ડોક્ટરોના ઈન્જેક્શનો તો ચાલુજ હતા. એમ કરતાં કરતાં એક દિવસ મને લોહી પડ્યું અને મારા ડોક્ટરે પોતાની સાથે બીજા ડોક્ટરોને સલાહ સાર બોલાવી મારી તપાસ કરી. પછી બન્ને ડોક્ટરોએ નહીં કહ્યું કે મારી હોજરીમાં આંદુ પડ્યું છે. મારા હંમેશના ડોક્ટરે મને “નર્સિંગ હોમ”માં રહી સારવાર કરવાની સલાહ આપી. હું અત્યંત પીડાનો હોવાથી ત્યાં મને લાભ મળશે એવી આશાએ ત્યાં રહેવા ગયો છતાં મારા દુઃખમાં ઘટાડાના બદલે વધારો થયો. આવી રીતે નવ મહિના હેરાન થયા છતાં કંઈ વળ્યું નહિ ને સન ૧૯૩૨ ના જાન્યુઆરી મહિનામાં ડોક્ટરોને મારું આંતરકું ખરાબ થયેલું લાગ્યું તેથી તેણે મારા આંતરડાનો એક ભાગ જેને “એપેન્ડીક્સ” કહે તે કાપી નાખ્યું અને તેના કારણે મારે લાંબો વખત સુધી નર્સિંગ હોમમાં રહેવું પડ્યું. આંતરકું કાપ્યા છતાં મારા દુઃખમાં કંઈ ફેરફાર થયો નહિ ને હું કંટાળીને બીજા નર્સિંગ હોમમાં દાખલ થયો. ત્યાં વળી બીજી સલાહ મળી. અનેક ઉપાયો છતાં કંઈ ન વળવાથી હું મારે ઘેર પાછો ફર્યો. ત્યાં પણ મારા દુખાવામાં વધારો થવાથી મેં બીજા ડોક્ટરની સલાહ લીધી. તેણે એકસરે ફોટો કઢાવવાની ફરજ પાડી. તે પ્રમાણે ફોટો પડાવ્યો અને તેનાથી તેને જે જણાયું તે પ્રમાણે તેણે ઓપરેશન કર્યું. આ ઓપરેશન ૧૯૩૩ના જાન્યુઆરીમાં કર્યું એટલે લગભગ ૨૧ મહિનાથી હું આ દુઃખો રોગથી રહ્યો હતો. આ બીજા ઓપરેશન પછી મને થોડો વખત

સારૂં માલૂમ પડ્યું પણ વર્ષની આખરીએ ફરી મારો દુખાવો તથા લોહી પડવાનું આહું થયું. હવે ડોક્ટરે મને બીજા બધા ખોરાકો બંધ કરાવી દૂધ અને દૂધમાંથી બનાવેલા પુર્ડીંગ ખાવાને કહ્યું અને પથારીમાં સૂઈ રહેવા ફરમાન કર્યું. મારી તબિયત ભારાઈ ગય તે સારૂં દવાઓ આપવામાં આવતી હતી. આટલા ઉપાયો છતાં તેનું પરિણામ તો માત્ર શ્વેતગાંજ આવ્યું.

હવે હું કંટાળાને હોરંપીટલમાં દાખલ થયો. ન્યાં પણ ફરી મારો એકસરે ફોટો પાડ્યો અને ફરી ઓપરેશન કરવામાં આવ્યું. બીજો દિવસે હોરંપીટલના ડોક્ટરે તપાસ કરી મને જણાવ્યું કે કરવામાં આવેલ ઓપરેશનથી જોઈતું કાર્ય થયું નથી, તેથી આઠ દિવસ પછી ફરી ઓપરેશન કરવું પડશે. ત્યારબાદ કેટલાક દિવસ પછી મને સારો થયેલો જાહેર કરવામાં આવ્યો અને ઘેર જવાને કહ્યું. પણ મારો દુખાવો તથા અશાંતિ અને નિદ્રા વગરની રાતો તો તેવીજ વીતતી હતી. હવે મને હોરંપીટલમાંથી રવાના કર્યા બાદ મને દોઢ સમુદ્રના કિનારાની હવાપાણીથી ફાયદો થશે એવી મતલબથી હું ત્યાં રહેવા ગયો છતાં ત્યાં પણ મને કશો આરામ થયો નહિ ને વળી એક નર્સિંગ હોમમાં દાખલ થયો. ન્યાં પણ બીજા ડોક્ટરે વળી ઓપરેશન કરીધું. આ બાબત ૧૯૩૪ ના જુનમાં બની અને ત્યારબાદ એવીજ દુખી હાલતમાં મેં બીજા અદાર મહિના પસાર કર્યા. આ સમયમાં રાતદિવસ મારે ડોક્ટરો બોલાવવા પડતા. ખાવાની તથા ઇન્જેક્શનોની દવાઓ અને બીજા ઉપાય ચાલુજ હતા. છતાં હું દિન દિન નબળો થતો ગયો ને મારું મન પણ નબળું પડી ગયું. હવે હું છેક મોતના મોટામાં સપડાયેલો અને દુઃખી જીવન ગુજરવાવાળો મરેલી હાલતમાં જીવતો માણસ હોતો.

ફરી મારા ડોક્ટરે હોજરીના ચાંદા સારૂં નવી જાતની દવાના ઇન્જેક્શનો લેવાની સૂચના કરી અને વીસ દહાડા સુધી ન છૂટકે મેં તે કબૂલ રાખી અને છેવટે તેનાથી પણ મને કંઈ ફાયદો થયો નહિ. પણ મને મસા થયા અને તેમાંથી લોહી પડવા માંડ્યું. તેથી હું પાછો એક નર્સિંગ હોમમાં દાખલ થયો અને મારા મસાનું ઓપરેશન કરી તેને કાઢી નાખવામાં આવ્યા, તે છતાં પણ મારા પેટની પીડા તો જેવી ને તેવીજ ચાલુ રહી. તેથી છેવટે મારી સારી થવાની આશા ખૂટી ગઈ. હું આમ ન્યારે માંદગી ભોગવતો હતો તે વખતે મારા એક મિત્ર મને આગ લાંબો વખતથી દુઃખી જોઈ વારંવાર કુદરતી ઉપાયો અજમાવવાને કહેતો રહ્યો. પણ મારા દુર્ભાગ્યે તે મને સૂઝ્યું નહિ. હવે ન્યારે મારા ડોક્ટરોની અને મારી પોતાની સારા થવાની આશા ખૂટી ત્યારે કુદરત પર રહી સારા થવાનો એકજ

માર્ગ બાકી હતો અને કુદરતનો આશરો લઈ હું મારો જીવ બચાવી શકીશ એમ વિચારી મેં કુદરતી ઉપાય લેવા સારૂ એ વિષયના નળ-ઠારની સલાહ લીધી અને તે પ્રમાણે ઉપાયો કરી મેં મારા નજીક આવેલા મોત પર જય મેળવ્યો. ૧૯૩૬ ની સાલમાં એ મારા કુદરતી ઉપચારકની સલાહ પ્રમાણે પ્રથમ બધો ખોરાક છોડી દઈ હું ફક્ત દૂધના ખોરાક પર રહ્યો પણ તેથી મને ફાયદો થયો નહિ. એટલે એણે દૂધ સાથે નરમ પદાર્થો ચોળ્યા. તેથી મને થોડો ધણો આરામ થયો પણ હું હજી પણ રોગથી મુક્ત થયો નહિ એટલે ત્રણ દિવસના ઉપવાસ કર્યા ને પછી પાણું દૂધ, કેળા વગેરે ખોરાક ચાલુ કર્યાં. ત્રણ દિના ઉપવાસથી અને દૂધ, કેળા વગેરે નરમ ખોરાકથી મને થોડો આરામ મળ્યો પણ પડવાથી મેં થોડો સમય આ ખોરાક ચાલુ રાખેલ પણ જોઈતો લાભ ન મળવાથી મેં પાછો પાંચ દિવસનો ઉપવાસ કર્યો અને પાંચ દહાડાના લંધન પછી મને લગભગ સારૂ થઈ જવા જેવું થયું ને ઉપવાસ પછીના ખોરાકમાં દૂધ તથા પાણી બેળવી પીતો. સાથે મીઠું દહી અને જાડી ઝાસ જેવો પદાર્થ લેવાનું ચાલુ કર્યું. થોડા વખત પછી પાછો દુખાવો જણાવા લાગ્યો તે વખતે મેં ફળ, શાક વગેરે ખોરાકો પર રહેવાનું રાખ્યું પણ દુખાવો ન મટવાથી મેં ફરી દશ દિવસના ઉપવાસ ચાલુ કર્યાં. દશ દિવસના ઉપવાસથી હું શરીરે જરા નબળો થયો ખરો પણ મારા પેટનો દુખાવો તદ્દન મટી ગયો ને હાલ તો તેની ભાળ પણ રહી નહિ. એટલે મેં પ્રથમ ફળાહાર, પછી દૂધ-પાણી અને છેવટે વહેંચા પચનારા હલકા ખોરાકો લેવા માંડ્યા. છતાં શરતચૂકથી કાંઈ ગોટાળો થવાથી ફરી એક વાર દુખાવાએ દર્શન દીધા તેથી મારા કુદરતી ઉપચાર કરાવનારાએ બીજા ૧૧ દિવસના ઉપવાસ કરવા કહ્યા. અને તે પ્રમાણે મેં અગિયાર દિનના ઉપવાસ કર્યા બાદ સંત્રા અને ખાટા ફળોથી ખાવાની શરૂઆત કરી. ત્યારબાદ દૂધ-પાણી-શાક અને છેવટે રોટલી રોટલાદિ ખાવા લાગ્યો. પણ એ બધી ક્રિયા વખતે મેં મારી સારવાર કરનારની સલાહ પ્રમાણે અને બહુજ ધીરજ તેમજ સંભાળ-પૂર્વક આગળ વધ્યો હતો અને કુદરતી ઉપાયથી મારા નજીક આવેલા મોતને હું પાછો ધક્કેલવાને સમર્થ થયો હતો. x x x

(" ધનવન્તરિ અને દિવ્યજીવન " માસિકના એક અંકમાંથી)

૧૯-એકાદશીનો ઉપવાસ

ઉપવાસ વિષે વિચાર કરતાં આપણને એટલું તો જણાયું છે કે એની પાછળ રહેલી ધાર્મિકતા વિષે લલે ગમે તેટલા મતભેદ અથવા શંકા ઉઠાવવામાં આવે પણ આરોગ્ય ઉપર એની ચોક્કસ અસર વિષે તો કાંઈ પણ મવાય એની સામે ઉઠી શકે એમજ નથી. અનેક શરીર શાસ્ત્રીઓ અને નિષ્ણાનોએ વિદ્યાનની કસોટીએ કસેલું એ સત્ય છે.

આપણી આમજનતામાં અનેક જુદા જુદા ધાર્મિક તહેવારો ને નિમિત્તે ઉપવાસને વ્યાપક બનાવવામાં આવ્યો છે. પણ એમાંય લોકોને મને એકાદશીના ઉપવાસનું માહાત્મ્ય વધારે છે. આનું કારણ શું હશે? કેવળ ધાર્મિક શ્રદ્ધા પોષવા માટે એ હશે? વિદ્યાન કહે છે કે ઉપવાસને માટે એકાદશીનો દિવસ નક્કી કરવામાં કેવળ ધાર્મિક વહેમ નહિ પણ શુદ્ધ વિદ્યાનનું ઉંડું જ્ઞાન રહેલું છે. ભૌતિકશાસ્ત્રના ચોક્કસ નિયમોને અનુસરીનેજ એ દિવસ પસંદ કરવામાં આવ્યો છે. આપણી ધર્મપ્રધાન પ્રજામાં એને જલદી વ્યાપક અને રિથિ બનાવવા માટે એમાં ધાર્મિકતાનું આરોપણ કરવામાં આવ્યું છે એટલુંજ. ત્યારે એકાદશીના ઉપવાસ પાછળ કયું વૈજ્ઞાનિક રહસ્ય છૂપાયું છે એ તપાસીએ.

ચંદ્રની કળાની વૃદ્ધિ અને ક્ષય સાથે વનરપતિ તથા શુક્ર-પ્રાણી માત્રના શરીરના અંગરસની સત્ત્વવૃદ્ધિ યા સત્ત્વક્ષયનો સંબંધ છે. આ વાત જો કે વેદાદિ આર્યશાસ્ત્રોમાં તો રપષ્ટ રીતે જણાવેલી છે. જ, પરંતુ યુરોપ અમેરિકાના વૈજ્ઞાનિકોને પણ એ વાત આ સૈકામાં થોડી ઘણી સમજવા લાગી છે. ચંદ્રની કળાના આ ક્ષય અને વૃદ્ધિ સાથે ઉપવાસનો પણ સંબંધ હોવાથી તિથિના ઉપવાસ આરોગ્ય સાથે વિશેષ સંબંધ ધરાવે છે એ વાત અહીં લક્ષમાં રાખવાની છે.

અમુક તિથિએ ચંદ્ર નિયમપૂર્વક અમુક ચોક્કસ અંશ (°)ના ખૂણામાં, સ્થાન, છે. એટલે, ચંદ્રની, ને, ક્ષિતિજ, ધરણે, ભરતીએ, નમ્ર, વનરપતિ પર થનારી અસર પ્રમાણે માનવ શરીર ઉપર પણ અમુક ચોક્કસ અસર તે તે તિથિએ અવશ્ય થાય છેજ અને તેથીજ અમુક વિશિષ્ટ તિથિએ ઉપવાસ કરવાથી જો ફાયદો થવાનો હોય તો તે નિશ્ચયપૂર્વક થાય છેજ.

ચંદ્ર સૂર્યના આકર્ષણના ફેરફાર પ્રમાણે મમુદ્રમાં ભરતી ઓટ-નો સમય દરરોજ બદલાય છે એ તો સૌની માહિતીની વાત છે. ભરતીને વખતે કાપવામાં આવેલા ઝાડમાં અંગરસના જળતત્ત્વની ભરતી વિશેષ થયેલી હોવાથી તે લાકડાં સડવાનો સંભવ વધારે હોય છે, પણ ઓટ વખતે જે ઝાડ કાપ્યાં હોય તેને સડો લાગતો નથી.

આ વાતનો અનુભવ ભેજવાળા પ્રદેશમાં વધારે અને શુષ્ક પ્રદેશમાં ઓછા પ્રમાણમાં થાય છે. આ પરથી એ સહેજે સમજાય એવું છે કે વનસ્પતિ અને જીવ-પ્રાણી-માત્રના અંગરસમાં ચંદ્ર સૂર્યના આકર્ષણથી અમુક યોગ્ય અસર થાય છે. પૃથ્વીમાં અને અમાવાસ્યા એ બે દિવસોએ ભરતીનું પ્રમાણ સૌથી વધારે હોય છે. કારણકે તે દિવસે સૂર્ય, ચંદ્ર અને પૃથ્વી સમરેષા (સીધી લીટી)માં આવે છે અને અમાવાસ્યાને દિવસે તો સૂર્ય અને ચંદ્ર એ બન્ને પૃથ્વીની એકજ બાજુએ સીધી લીટીમાં આવતા હોવાથી તે દિવસે તો તેમના આકર્ષણનું પ્રમાણ અતિશય હોય છે. વળી અજવાળા ને અધારી એ બન્ને આઠમના દિવસે એ આકર્ષણનું બળ બધા દિવસો કરતાં ઓછું હોય છે. કારણકે તે વખતે સૂર્ય ચંદ્રના આકર્ષણની દિશા સમકોણમાં આવતી હોઈને તે એકબીજા જોડે કાટખૂણે કરે છે તેથી તેમના આકર્ષણબળની ક્રિયા સામસામી ચાલવાથી આકર્ષણનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે.

આ રીતે ભરતીનું પ્રમાણ આઠમના દિવસે સૌથી ઓછું, ત્યાંથી વધતું વધતું પૂર્ણિમાને દિવસે વધારે અને અમાવાસ્યાના દિવસે તો અતિ વધારે થાય છે. ત્યાંથી પાછું તે ઓછું થતું થતું આઠમના દિવસે ફરી પાછું ઓછામાં ઓછું થાય છે. વૃક્ષ કાપવાના ઉદાહરણ પરથી અગાઉ બતાવવામાં આવ્યું છે કે ભરતીની વૃદ્ધિના પ્રમાણમાં લાકડામાં જીવાંતની પણ વૃદ્ધિ થઈને લાકડું સડવાનું પ્રમાણ પણ વધે છે. એટલે ભરતીના વખતે કાપવામાં આવેલા જાડનું લાકડું જાડા દિવસ મજબૂત સ્થિતિમાં રહેતું નથી. જ્યારે ઓટના વખતે કાપેલું લાકડું ઓછું સડે છે. આંખા, જાંબુ, વગેરે જાતના નળજાં જાડો પર આ અસર વધારે દેખાય છે અને સાગ, સીસમ, બાવળ, વગેરે મૂળથીજ મજબૂત લાકડાં પર એટલી અસર નથી જણાતી. વૃક્ષ-વનસ્પતિ પર જેવી આ સારીમાડી અસર થાય છે તેવીજ અસર તેથીયે વધારે પ્રમાણમાં મનુષ્યો પર પણ થાય છે. મનુષ્યો પર વધારે અસર થવાનું કારણ એ છે કે માનવ શરીર વધારે નાજુક હોય છે અને મનુષ્યના મનનો સંબંધ પણ ચંદ્ર સાથે વધારે છે. એ સંબંધ બતાવવા માટે મનનું ચંદ્ર સાથેનું સામ્ય વેદોમાં પુષ્કળ રીતે વર્ણવ્યું છે. કેટલાક વર્ણનોમાં તો સોમ વગેરે શબ્દ વનસ્પતિ, ચંદ્ર અને મનને માટે એક સરખી રીતે વાપરેલો જોવામાં આવે છે. મનનો દેવતા ચંદ્ર માનવામાં આવ્યો છે એ તો શાસ્ત્રાભ્યાસીઓની માહિતીની વાત છે. વળી મનની નજાબાજવાળા માણસોમાં ચંદ્રના ક્ષય-વૃદ્ધિ પ્રમાણે નળજાં ઘટે-વધે છે તથા મગજ બગડવાથી થયેલું જાંડપણ ચંદ્રના ક્ષય-વૃદ્ધિ પ્રમાણે ઓછુંવતું થાય છે; વગેરે અનુભવો પરથી પણ એ વાત સિદ્ધ થાય છે કે ચંદ્રની ક્ષય-વૃદ્ધિ સાથે મનુષ્યને અતિ ઘનિષ્ટપણે સંબંધ છે.

ગામડાના માણસો ઝાડ કાપવા માટે લરતી ઓટનો સમય પૂજવા સારૂ બ્રાહ્મણ અથવા જાણકાર પાસે જાય છે અને જને ત્યાં સુધી તો ઓટને વખતેજ ઝાડ કાપે છે, એ ઘણાને ખબર હશેજ. ઝાડ કાપવા સંબંધે ગામડાના લોકોની જેવી આ માન્યતા હોય છે તેજ પ્રમાણે ગામડાના આ આમલગની એવી પણ માન્યતા હોય છે કે આમાવાસ્યા અથવા પૂર્ણિમાના ભારે દિવસોમાં બિમારી પણ વધે છે અને ઇતર દિવસોમાં કभी થાય છે. સામાન્ય લોકમણની આ બધી માન્યતાઓ અહીં એટલા માટે રજૂ કરવામાં આવે છે કે અલણ લોકોનો સર્વ સામાન્ય અનુભવ પણ કઈ જાતનો હોય છે તે વાત એ પરથી સંમત શકાય. લોકમણના અશિક્ષિત આમલગના અભિપ્રાય એ જો કે શાસ્ત્ર યા શાસ્ત્રવચન નથી હોતું, પરંતુ તે તેમનો અનેક વંધેનો અથવા કદાચ વંશપરંપરાનો-ખાત્રીપૂર્વકનો અનુભવ તો હોય છેજ. આ સંબંધે અહીં એક ઉદાહરણ ટાંકવું પ્રસંગોચિત થશે.

આપણે જણેલા સૌ લોકો ન્યૂટનને નામથી જાણખીએ છીએ. એ એક મોટો શાસ્ત્રજ્ઞ હતો એ પણ આપણે જાણીએ છીએ. તેના દેશના એક અલણ અનુભવી ભરવાડ સાથેના પ્રસંગની આ વાત છે. એ અશાસ્ત્રજ્ઞ અને નિરક્ષર પણ અનુભવી ભરવાડે એક પ્રસંગે બકરાંઓનું અસમયનું ઊંઘવું વગેરે ચોક્કસ દિલચાલો જોઈને અનુભવના આધારે તત્ત્વવેત્તા ન્યૂટન સાહેબને કહ્યું કે એક કલાકની અંદર વરસાદ આવશે. પરંતુ પંડિત ન્યૂટન સાહેબને એ ખરૂં લાગ્યું નહિ. આખરે ઘેર પહોંચ્યા પહેલાં જ્યારે તેમને ખરેખર ભીંજવું પડ્યું ત્યારે તેમને એમ થયું ખરૂં કે અનુભવ એ પણ એક ગણના લાયક શાસ્ત્ર છે ખરૂં ! શાસ્ત્ર અને અનુભવ વચ્ચે આટલો તફાવત છે અને તેથીજ વિચારવાન માણસો કોઈ પણ સંશોધન કાર્યમાં સામાન્ય માણસોના અનુભવોને ઠીક ઠીક મહત્ત્વ આપે છે અને ત્રીણવટથી વિચારે છે.

કેટલાક વર્ષોના ખૂબ કાળજીપૂર્વકના સૂક્ષ્મ નિરીક્ષણ પરથી અમારા અનુભવમાં જે આવ્યું છે તે નીચે મુજબ છે:—

અનુભવ

૧ દ્વાદશીથી તૃતીયા સુધી શ્રુત્ય સંખ્યા વધારે હોય છે અને અજવાળિયા કરતાં અધારિયાની એ તિથિઓમાં શ્રુત્ય સંખ્યા વળી એથીયે વધારે હોય છે.

૨ દ્વાદશીથી તૃતીયા સુધીમાં જો કોઈ ખાસ બિમારી લાગુ પડે તો તે તૃતીયા સુધી નરમ પડતી નથી અને જો કદાચ એ બિમારીમાં કોઈ જોખમ થવાનું હોય તો આટલા દિવસો-ખાર-શયી ત્રીજ દરમિયાનજ થાય છે.

૩ ઉપલી તિથિઓ વટાવ્યા પછી ચતુર્થીથી એકાદશી દરમિયાન થનારા વ્યાધિઓ સામાન્ય રીતે સૌમ્ય પ્રકારનાં હોય છે અને જો કોઈને માંદગી શરૂ થાય તો આ તિથિઓ-ચતુર્થીથી એકાદશી દરમિયાન બિમારની સ્થિતિ સાધારણ સારી હોય છે તથા તબિયત સુધરવાની હોય તો આ દિવસો દરમિયાન સુધરે પણ છે.

૪ લાંબા મંદવાડવાળા દરદીઓ મોટે ભાગે બારશથી ત્રીજ સુધીમાં જ દગો દે છે-અવસાન પામે છે, એટલે કે તેનાં મરણો આ દિવસોમા વધારે થાય છે.

૫ ઔષધની અસર ઉપલા દિવસોમાં બરાબર થતી નથી પણ ચતુર્થીથી એકાદશી સુધી સારી અસર થાય છે. એટલે ઔષધ લેવાની શરૂઆત કરવી હોય તો તે આ ચતુર્થીથી એકાદશી સુધીના દિવસોમાંજ કરવી એ વધારે સારું છે.

૬ મોટાં મોટાં શહેરોની ચતુ સંખ્યા ચતુર્થીથી એકાદશી સુધી ઓછી અને દ્વાદશીથી તૃતીયા સુધી વધારે હોય છે.

૭ કોઈ રોગચાળાના દિવસોમાંયે બિમારીનો ભોગ યદ્યપિ પડનારા અને બિમારીથી મરનારા રોગીઓનું પ્રમાણ પણ ઉપર મુજબજ ઓછુંવધું હોય છે.

એકંદર સૂર્યચંદ્રના આકર્ષણથી શરીરમાંના જીવનરસની ગતિમાં જે ન્યૂનાધિક અસર થાય છે તેના કારણેજ બારશથી ત્રીજ સુધીના દિવસો માંદાઓના જીવનને તુકસાનકર્તા નીવડે છે અને જે સશક્ત છે અથવા રોગી નથી એવા માણસોના શરીરમાં પણ ઉપલા કારણથીજ એ દિવસોમાં રોગબીજની વૃદ્ધિ થવી સ્વાભાવિક છે. વળી અજવાળિયા કરતાં અંધારિયાના એ દિવસોમાં તો એ રોગબીજની વૃદ્ધિ વધારે પ્રમાણમાં થવાનું અપરિહાર્ય છે.

સૂર્યમાંથી અહીં પૃથ્વી પર આવનારી જીવનશક્તિ. જે કે અત્યંત વિપુલ હોય છે, છતાં તેમાં જે થોડી પણ ન્યૂનતા થાય તો મનુષ્યોના આરોગ્ય પર તેથી ખૂબજ અનિષ્ઠ અસર થવા પામે છે. પૃથ્વી પર આવતા સૂર્યપ્રકાશમાં કોઈ પણ કારણે જે અવરોધ થાય તો તે કારણે જેટલી જીવન-વિદ્યુત પૃથ્વી પર ઓછી આવે તેટલી હવા પર, વરસાદ પર અને મનુષ્યોની મનોવૃત્તિ ને શરીર પર અનિષ્ઠ અસર થવાનીજ. ચોમાસામાં અઠવાડિયું પખવાડિયું આકાશ મેઘાચ્છાદિત રહે તો તેના પરિણામે અનેક પ્રકારના રોગચાળા અને માંદગી વધે છે એ તો આપણા સૌના પ્રત્યક્ષ અનુભવની વાત છે, એજ રીતે એકાદશીથી અમાવાસ્યા સુધી સૂર્યના ક્ષેત્ર પર ચંદ્રનું આકર્ષણ થતું હોવાથી-પૃથ્વી અને સૂર્યની વચ્ચે ચંદ્ર

આવતો જતો હોવાથી-સૂર્યની શક્તિનું પૃથ્વી પર આવવાનું પ્રમાણ ઉત્તરોત્તર ઓછું થતું જાય છે અને તે રિયતિ-સૂર્ય પાસેથી મળતી જીવનશક્તિનું ઓછાપણું-અશક્ત રોગીઓના માટે અહિતકર તથા ધાતક નીવડે છે અને અમાવાસ્યા વીતી ગયા પછી સૂર્યના ક્ષેત્રમાંથી -સૂર્ય અને પૃથ્વી વચ્ચેથી ચંદ્ર નીકળી જતો હોવાથી સૂર્યની જીવનશક્તિ ઉત્તરોત્તર વધારે વધારે મળવા લાગવાથી અમાવાસ્યા પછીનું વિશેષે કરીને ત્રીજ પછીનું અઠવાડિયું આરોગ્યપ્રદ થવાનું સ્વાભાવિક છે.

સૂર્યમંડળમાં સૂર્ય અને ચંદ્ર અનુક્રમે ધનશક્તિ અને ઋણ-શક્તિના કેન્દ્ર તરીકે પ્રસિદ્ધ છે. ઉપનિષદો અને વેદોમાં પણ આ બે મહો સંબંધે અનેક રીતે આપું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. આધુનિક ભૌતિકશાસ્ત્રે પણ સિદ્ધ કર્યું છે કે સૂર્ય એ જીવનશક્તિનો પુનઃભંડાર-છે, એટલે તે ધનશક્તિનું કેન્દ્ર છે એ નક્કી છે. ચંદ્રની રિયતિ એથી ઊંચડી છે, પર પ્રકાશિત હોવાથી તે સૂર્ય પાસેથી પ્રકાશ ઉછીનો અથવા ઉધાર લે છે અને તેથી તે ઋણી અર્થાત્ દેવાદાર છે. આ રીતે સૂર્ય ધનિક (ધીરનાર) અને ચંદ્ર ઋણી (દેણુ-દાર) છે. અમાવાસ્યાના દિવસે આ ઋણી ચંદ્ર સૂર્યની આડે આવે છે એટલે કે સૂર્ય અને પૃથ્વીની વચ્ચે આવે છે. તેથી સૂર્ય તરફથી પૃથ્વી પર આવનારી જીવનશક્તિ અન્ય દિવસો કરતાં અમાવાસ્યાના દિવસે ઓછામાં ઓછી હોય છે. ખગોળ સૂર્યમંડળ પણ આ દિવસે -અમાવાસ્યાના દિવસેજ યથા શકે છે અને તે વખતે સૂર્યની જીવન-શક્તિ પૃથ્વી પર બહુજ ઓછી આવે છે અને તત્પરિણામે કરોડો સૂક્ષ્માણુ જીવો મરણ પામે છે એવું આધુનિક વૈજ્ઞાનિકોએ પણ શોધ-ખોળથી નક્કી કર્યું છે. પૃથ્વી પર આવનારી સૂર્યની જીવનશક્તિના પ્રવાહમાં દર અમાવાસ્યાએ આજ કારણે-પૃથ્વી અને સૂર્યની વચ્ચે ચંદ્ર આવવાથી-અવરોધ થાય છે.

ઋગ્વેદ કહે છે કે, “સૂર્ય એ સ્થાવર જંગમનો આત્મા છે.” અને જો એ-ખરૂં છે તો તો સ્થાવર જંગમને જીવનશક્તિ પૂરી પાડે છે એ પણ એટલુંજ ખરૂં છે. અને સૂર્ય તથા પૃથ્વી વચ્ચે ચંદ્ર જેટલો વધારે પ્રમાણમાં આવે તેટલી સૂર્યની જીવનશક્તિ પૃથ્વી પર ઓછા પ્રમાણમાં આવી શકે એ રપટ છે. અધારિયામાં દરોગી પછી ચંદ્ર સૂર્યની પાસે પાસે આવતો જાય છે અને અમાવાસ્યાના દિવસે તો તે સૂર્ય અને પૃથ્વીની વચ્ચે આવી જાય છે અને પોતાથી થઈ શકે એટલો સૂર્યની જીવનશક્તિનો અવરોધ કરે છે. વળી સાગ મળે ત્યારે ખગોળમંડળ, અર્ધમંડળ કે જેટલું બની શકે તેટલું સૂર્યમંડળ કરીને સૂર્ય તરફથી પૃથ્વી પર વહેતી જીવનશક્તિની અમૂલ્ય બક્ષીસમાં અંતરાય બની કરે છે અને આ રીતે અધારિયાના બીજા અઠવા-

ડિયામાં સૂર્યની જીવનશક્તિ ઓછી મળતી હોવાના કારણેજ તે અઠવાડિયું બિમાર માણસને અદિતકર નીવડવાનું કેવળ સ્વાભાવિક છે. અમાવાસ્યા અને અમાવાસ્યાના નિકટના દિવસો ભારે મણાય છે અને બિમાર માણસના માટે તે દિવસો જોખમી હોવાની સામાન્ય કોડોની પણ માન્યતા હોય છે તેનું વાસ્તવિક કારણ આ સૂર્યની જીવનશક્તિ ઓછી મળવાનું છે. અજવાળિયાના બીજા અઠવાડિયા કરતાં અંધારિયાનું બીજું અઠવાડિયું માદાઓ માટે વધારે ભયજનક હોવાનું કારણ પણ આજ છે. આ ભૌગોલિક રહસ્યથી સામાન્ય કોડો જે કે અજણ હોય છે છતાં વારંવારના અનુભવો પરથી તેમની ઉપર મુજબ માન્યતા તો દૃઢ થઈ હોય છેજ અને આપણે ઉપર જોયું તેમ શાસ્ત્રીય દૃષ્ટિએ તે અતિ સકારણુ છે.

પૂર્ણિમાને દિવસે ભરતીનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. અમાવાસ્યાને દિવસે તો વળી એથી પણ ઘણું વધારે હોય છે. તેમાં પાશ્વ ઉપર કહ્યું તેમ અમાવાસ્યાની આસપાસના દિવસોમાં સૂર્યની જીવનશક્તિ ઓછા પ્રમાણમાં પ્રાપ્ત થાય છે. એટલેજ પ્રત્યેક પંખવાડિયાનું બીજું અઠવાડિયું રોગબીજની વૃદ્ધિ કરનાર હોય છે અને અંધારિયાનું બીજું અઠવાડિયું અજવાળિયાના બીજા અઠવાડિયા કરતાં કિપલા કારણસરજ રોગીને વધારે નુકસાનકારક નીવડે છે.

ભરતીને વખતે ઝાડનો અંગરસ મૂળ તરફથી ટોચ તરફ વધારે વેગથી ચડવા લાગે છે અને ઓટના વખતે એ પ્રવાહ મૂળ તરફ ઉતરતો હોય છે. આ કારણે ભરતીના વખતે કાપેલા ઝાડમાં સડો વધારે અને ઓટના વખતે કાપેલામાં ઓછો લાગે છે એ તો આપણે ઉપર જોઈ ગયા. મનુષ્ય શરીરના અંતરાભિસરણુ ઉપર તેની આવીજ વિલક્ષણ અસર થાય છે. આ બધી બાબનોનો વિચાર કરતા સમજીશ કે આઠમને દિવસે સૂર્યકિરણોમાંથી મળતી જીવનશક્તિ વધારે સંપૂર્ણ અને વધારે નિર્દોષ હોય છે. સૂર્ય ચંદ્રના આકર્ષણને લીધે અભિસરણુ પર થનારી અનિષ્ટ અસર પણ આ દિવસેજ ઓછામાં ઓછી હોય

૨૦-ઉપવાસ કેવી રીતે કરશો ?

(લેખક:-શ્રી. વસંતરાવ હેગિષ્ટે)

દવાથી કંટાળેલો દરદી કુદરતી ઉપચારો તરફ વળે છે. કુદરતી ઉપચારોમાં ઉપવાસ એ મુખ્ય ઉપાય છે. ચાતુર્માસ અને ખાસ કરીને શ્રાવણમાસ એ ઉપવાસ કરવાના મહિના છે. ઉપવાસ એટલે રોજનો જે ખોરાક લેવાય છે તેને બદલે કંઈમૂળ લેવાં, તળેલો ખોરાક લેવો કે એવી રીતે હંમેશા કરતાં કંઈક બીજો ખોરાક લેવો. આને ઉપવાસ કહેવામાં આવે છે. શ્રાવણમાસનાં વ્રતો એ રીતે પાળવામાં આવે છે. ઉપવાસનો ખરો અર્થ પાણી સિવાય પેટમાં બીજો કોઈપણ પદાર્થ જવા ન દઈ પેટને વિશ્રાંતિ આપવી તે છે.

આવા ઉપવાસો આ મહિનામાં અડવાડિયામાં એક વખત અઘો અને પંદર દિવસે એક વખત સંપૂર્ણ કરવા ધણા હિતકર થઈ પડશે. ગમે ત્યારે અનિયમિત ઉપવાસ કરતા નિયમિત દિવસે અમુક ઠરાવેલે વખતે ઉપવાસ કરવામાં વધુ ફાયદો થાય છે, કારણ તેજ વખતે ઉપવાસ કરવાનોજ છે એમ શરીરના દરેક દરેક અવયવ અને રક્તપેશી-ઓને ખબર હોવાથી તે ખોરાક મેળવવા માટે તલપાપડ થતાં નથી અને તેથી શાંત ચિત્તે ઉપવાસ થઈ શકે છે. આવા ઉપવાસ કરનારને ઉપવાસની શાસ્ત્રીય માહિતી ન હોય તો પણ ચાલી શકે.

ઉપવાસ વિષેના બ્રમોમાં ઉપવાસથી શરીર ક્ષીણ થાય છે, એ મોટામાં મોટો બ્રમ છે. પણ એ યાદ રાખવાની ખાસ જરૂર છે કે ઉપવાસ અને જૂખમરામાં ખૂબ તફાવત છે. ખાસ ઇરાદાપૂર્વક માણસ જૂખે મરવા પ્રયત્ન કરે તોપણ તે તેમ કરી શકતો નથી. જેમ સારૂ તરનાર માણસ ડૂબીને આપઘાત કરવાનો પ્રયત્ન કરે તો પણ તે કરી શકતો નથી તેવીજ રીતે જૂખે મરવું એ તેના હાથની વસ્તુ નથી. જેમ, માટો, તારો, ખોરી, ડંખૂસમાં, પોતાતે, મરે, અશક્ત, દોષ, એવા, દરિયામાં કે તોફાની નદીમાં પ્રયત્ન કરીને મરે તેવીજ રીતે ઉપવાસ કરવાની પોતાની કેટલી શક્તિ છે એ બનાવવા માટે કોઈ ઉપવાસ કરે તોજ તે જૂખે મરવાના જેખમમાં આપવાનો સંભવ છે. ૬૦ દિવસના ઉપવાસ પછી પણ માણસ દરીકરી થકવાના અનેક ઉદાહરણો બનેલા છે એટલે ૩-૪ દિવસના ઉપવાસમાં નુકસાન થશે એ બ્રમ-ણને જડમૂળથી કાઢી નાખવી જોઈએ. ૨૪ કલાકના કે ૩૬ કલાકના ઉપવાસની તો શરીરશાસ્ત્રનો એકડો પણ ન જાણનાર માણસને બલામણુ કરી શકાય.

નવરચનામાં આવતા લેખો ઉપરથી કેટલાક લાઘવો તરફથી

ઉપવાસ કેવી રીતે કરવો એવા પ્રશ્નો પૂછવામાં આવે છે. ઉપવાસની શાસ્ત્રીય માહિતી આપવા જેસીએ તો તો એક લાંબી લેખમાળા થાય. સામાન્ય દર્દોમાં ઉપવાસ કેવી રીતે કરવા ?-તેમાં શું નોખમો છે ? કયા દર્દોમાં ઉપવાસ નહિ કરવા નોંધાયે ? એની માહિતી આપવાનો ધરિદો છે. તે વિશે વધુ પ્રશ્નો પૂછવા હોય તો તેમાં રસ લેનાર દરેકને તે સંબંધી પૂછવા વિનંતી છે જેથી આ વિષય માટે લોકોમાં કંઈ કંઈ જ્ઞાતના ખ્યાલો છે તે જાણી તે વિશે દૂંકામાં જેટલો આવી શકે તેટલો ખ્યાલ આપી શકાય.

ઉપવાસની તૈયારી

જેમણે કોઈનું દિવસ ઉપવાસ ન કર્યો હોય તેમણે આઠવાડિયામાં એક દિવસ ૨૪ કલાકનો ઉપવાસ કરવાનો મહાવરો રાખવો. એમ બે ત્રણ મહિનાનો ક્રમ રાખ્યા પછી ૧૫ દિવસમાં એકાદ દિવસ ૩૬ કલાકના ઉપવાસો બે ત્રણ મહિના સુધી કરવા. આમ કર્યા પછી એને પોતાનેજ ઉપવાસ કરવોજ નોંધાયે એમ લાગ્યા કરશે. પછી એવીજ રીતે બે ત્રણ મહિનામાં એકાદ વખત ન્યારે શરદી જેવું કે તબિયતમાં બગાડ થયો હોય એવું લાગતું હોય તો ૪૮ કલાક, ૭૨ કલાક, કે તેથી વધુ કલાકોના ઉપવાસ અનુભવી જોવા. આથી ઉપવાસ વિશેના ખોટા જાણે આપોઆપ તૂટી જશે અને ન્યારે લાંબા ઉપવાસનો પ્રસંગ-ઉપસ્થિત થાય ત્યારે તે પૂર્ણ આત્મવિશ્વાસથી કરી શકાશે.

ઉપવાસ દરમ્યાન કેટલું અને કેવી રીતે પાણી પીવું નોંધાયે એ વિશે ધંધા મતભેદો છે. પણ અનુભવને અંતે ઉપવાસ દરમ્યાન અર્ધે કે પોણે કલાકે ધીમે ધીમે અર્ધો શેરથી પોણોશેર સતત પાણી પીવું એ હિતકર છે એમ હું" છે. આવા દૂંકા ઉપવાસ દરમ્યાન માથું દુખવાની, પેટ ચડવાની, બેલટી થવાની કે એવી ફરીઆદ રહેતી હોય તો સમજવું કે શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય વધુ છે અને નિયમિત અઠવાડીએ ૩૬ કલાકના ઉપવાસની કે એક સાથે લાંબા ઉપવાસની જરૂર છે.

લાંબા ઉપવાસ કરવા માટે પૂરતો આત્મવિશ્વાસ ન આવ્યો હોય ત્યાંસુધી લાંબો ઉપવાસ કરવાની હિંમત ન કરવી. ઉપવાસ કરનારે નીચેની વસ્તુઓ ખ્યાનમાં રાખવી નોંધાયે. લાંબા ઉપવાસ વખતે તો ખાસ કરીને એ માટે ખાસ કાળજી રાખવી.

(૧) ઉપવાસ ઉપર અચળ શ્રદ્ધા હોવી નોંધાયે.

(૨) જેટલા દિવસના ઉપવાસ કરવા નિશ્ચય કર્યો હોય તે દરમ્યાન પ્રિયજનન તે તોડવા માટે ગમે તેટલો પ્રયાસ કરે છતાં તેથી ગમરાધ ન જવું. ચિત્તની સાતતા જરા પણ ચળવા ન દેવી. અને તો સર્વ પ્રિયજનોથી દૂર એવે સ્થાને ઉપવાસ કરવા નોંધાયે.

(૩) ઉપવાસ દરમિયાન મગજ ક્રોધપણુ રીતે ઉશ્કેરાય એ વસ્તુ-ને ટાળવી જોઈએ, કારણુ તેથી વિપરીત પરિણામ આવે છે.

(૪) ઉપવાસ તોડતી વખતે બહુજ ધીમે ધીમેથી તોડવો. ખાટાં ફળોનો રસ એક દિવસ ખૂબ પાણી સાથે લેવો. બીજો દિવસે એકલાં ફળોનો રસ અને ત્રીજો દિવસે રસવાળાં ફળો, ચોથો દિવસે કેરી, કેળાં, જામફળ કે એવાં ફળો અને થોડું દૂધ અને પાંચમે દિવસે બહુજ હલકો ખોરાક. એ પ્રમાણે ક્રમ રાખવો.

(૫) ઉપવાસ દરમિયાન શરીરશુદ્ધિની ક્રિયા પૂરતા પ્રમાણમાં થવી જોઈએ. તે સાર રોજ એક વખત એનીમા લેવાવો જોઈએ; બે વખત ઠંડા પાણીનું સ્નાન અને અર્ધો માઇલ ખુલી હવામાં ચાલવું અને ઉંડા શ્વાસ લેવાનો ક્રમ રાખવો જોઈએ. ૪૦ દિવસના નોકોરડા ઉપવાસ કરીને પણ ૫-૬ માઈલ ચાલી શકાય છે, તેમાં જરા પણ શક્તિ ઓછી ન થયાના ઉદાહરણો અનેક છે. એટલે ૫-૬ દિવસના ઉપવાસ પછી ચાલવા માટે જરા પણ ગભરાવું ન જોઈએ.

(૬) ઉપવાસ એ મનનો વિષય છે. ઉપવાસ ચાલુ હોય ને તમારી ખાવા તરફ ઇચ્છા થાય તો ઉપવાસનો ભંગ થાય છે. એટલે ઉપવાસ દરમિયાન શરીરને અને પાચન-શક્તિને આરામ આપવાનો જે હેતુ છે તે સરતો નથી. જેમ પ્રત્યક્ષ વિષય-સેવન કે માત્ર વિષયી વિચારોથી બ્રહ્મચર્યનો સરખોજ ભંગ થાય છે. કારણકે વિચાર માત્રથી અંડકોશ અંધી એ બીજા ઉત્પન્ન કરવાનું વીર્ય બનાવે છે અને પછી શરીરની શક્તિ વધારવા માટે તે નકામું હોય છે અને વીર્યશ્વાસ થઈને કે એવી રીતે બહાર નીકળે છે. એનો અર્થ એ નથી થતો કે એવા વિષયી વિચારને આપણે ધીમે ધીમે દૂર કરી શુદ્ધ ન બનાવવા જોઈએ, તેવીજ રીતે ઉપવાસ દરમિયાન ખાવાની ઇચ્છા થાય તોપણ પ્રયત્નપૂર્વક મનને બીજો માર્ગે વાપરવું જોઈએ. એટલા માટેજ ઉપવાસ શરૂ કરતાં અમુક દિવસ પહેલાં 'મારે આટલા દિવસના ઉપવાસ કરવાના છે' એવો પાકો નિશ્ચય કરવો જોઈએ, જેથી તે દરમિયાન ખાવા તરફ જરા પણ પ્રવૃત્તિ ન થાય. ટૂંકા ઉપવાસ દરમિયાન પણ આ રીતે મન રાખીને ઉપવાસ કરેલો હશે તોજ તે ફલદાયી થશે. જો તેમ ન થાય તો ખાવાની ઇચ્છા થતાંની સાથે મોઢામાં પાણી છૂટે છે એટલે લાંબી અંધીઓ ખોરાક માટે લાજ તૈયાર રાખે છે, જઠરાગ્નિ પણ ખોરાક આવે તો તેને પચાવવા માટેનો રસ તૈયાર રાખે છે અને શરીરના અવયવો અને મગજને ખોરાક આપ્યા વિના લગભગ ખોરાક પચાવવા જેટલી ક્રિયામાં ઉતરવું પડે છે અને તેથી ખોરાક તો મળતો નથી અને શ્રમ તો તેટલોજ થાય છે એટલે ઉપવાસનો કંઈજ હેતુ સરતો નથી.

ઉપવાસ કેવી રીતે કરવો એવા પ્રશ્નો પૂછવામાં આવે છે. ઉપવાસની શાસ્ત્રીય માહિતી આપવા બેસીએ તો તો એક લાંબી લેખમાળા થાય. સામાન્ય દર્દોમાં ઉપવાસ કેવી રીતે કરવા ?-તેમાં શું નોખમો છે ? કયા દર્દોમાં ઉપવાસ નહિ કરવા નોંધ્યો ? એની માહિતી આપવાનો ધરિદો છે. તે વિષે વધુ પ્રશ્નો પૂછવા હોય તો તેમાં રસ લેનાર દરેકને તે સંબંધી પૂછવા વિનંતી છે જેથી આ વિષય માટે લોકોમાં કંઈ કંઈ જાતના ખ્યાલો છે તે જાણી તે વિષે ટૂંકામાં જોડલો આવી શકે તેટલો ખ્યાલ આપી શકાય.

ઉપવાસની તૈયારી

જેમણે કોઈનું દિવસ ઉપવાસ ન કર્યો હોય તેમણે અંધવાડિયામાં એક દિવસ ૨૪ કલાકનો ઉપવાસ કરવાનો મહાવરો રાખવો. એમ બે ત્રણ મહિનાનો ક્રમ રાખ્યા પછી ૧૫ દિવસમાં એકાદ દિવસ ૩૬ કલાકના ઉપવાસો બે ત્રણ મહિના સુધી કરવા. આમ કર્યા પછી એને પોતાનેજ ઉપવાસ કરવોજ નોંધ્યો એમ લાગ્યા કરશે. પછી એવીજ રીતે બે ત્રણ મહિનામાં એકાદ વખત ન્યારે શરદી જેવું કે તબિયતમાં ખગાડ થયો હોય એવું લાગતું હોય તો ૪૮ કલાક, ૭૨ કલાક, કે તેથી વધુ કલાકોના ઉપવાસ અજમાવી જોવા. આથી ઉપવાસ વિષેના ખોટા ભ્રમો આપોઆપ તૂટી જશે અને ન્યારે લાંબા ઉપવાસનો પ્રસંગ ઉપરિચિત થાય ત્યારે તે પૂર્ણ આત્મવિશ્વાસથી કરી શકાશે.

ઉપવાસ દરમ્યાન કેટલું અને કેવી રીતે પાણી પીવું નોંધ્યો એ વિષે ઘણા મતભેદો છે. પણ અનુભવને અંતે ઉપવાસ દરમ્યાન અર્ધો કે પોણો કલાકે ધીમે ધીમે અર્ધો શેરથી પોણોશેર સતત પાણી પીવું એ હિતકર છે એમ ઠપ્પું છે. આવા ટૂંકા ઉપવાસ દરમ્યાન માથું દુખવાની, પેટ ચકવાની, બેલડી થવાની કે એવી ફરીઆદ રહેતી હોય તો સમજવું કે શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય વધુ છે અને નિયમિત આહવાડીએ ૩૬ કલાકના ઉપવાસની કે એક સાથે લાંબા ઉપવાસની જરૂર છે.

લાંબા ઉપવાસ કરવા માટે પૂરતો આત્મવિશ્વાસ ન આવ્યો હોય ત્યાંસુધી લાંબો ઉપવાસ કરવાની હિંમત ન કરવી. ઉપવાસ કરનારે નીચેની વસ્તુઓ ખ્યાનમાં રાખવી નોંધ્યો. લાંબા ઉપવાસ વખતે તો ખાસ કરીને એ માટે ખાસ કાળજી રાખવી.

(૧) ઉપવાસ ઉપર અચળ શ્રદ્ધા હોવી નોંધ્યો.

(૨) જોટલા દિવસના ઉપવાસ કરવા નિશ્ચય કર્યો હોય તે દરમ્યાન પ્રિયજનન તે તોડવા માટે ગમે તેટલો પ્રયાસ કરે છતાં તેથી ગભરાઈ ન જવું. ચિત્તની સાંતતા જરા પણ ચળવા ન દેવી. અને તો સર્વ પ્રિયજનોથી દૂર એવે સ્થાને ઉપવાસ કરવા નોંધ્યો.

(૩) ઉપવાસ દરમિયાન મગજ કોષ્ટકો રીતે ઉત્કેશ્ય એ વસ્તુ-ને ટાળવી જોઈએ, કારણ તેથી વિપરીત પરિણામ આવે છે.

(૪) ઉપવાસ તોડતી વખતે બહુજ ધીમે ધીમેથી તોડવો. ખાટા ફળોનો રસ એક દિવસ ખૂબ પાણી સાથે લેવો. બીજો દિવસે એકલાં ફળોનો રસ અને ત્રીજો દિવસે રસવાળાં ફળો, એથે દિવસે કેરી, કેળાં, જામફળ કે એવાં ફળો અને થોડું દૂધ અને પાંચમે દિવસે બહુજ હલકો ખોરાક. એ પ્રમાણે ક્રમ રાખવો.

(૫) ઉપવાસ દરમિયાન શરીરશુદ્ધિની ક્રિયા પૂરતા પ્રમાણમાં થવી જોઈએ. તે સારું રોજ એક વખત એનીમા લેવાવો જોઈએ; બે વખત ઠંડા પાણીનું સ્નાન અને અર્ધો ગાંધલ ખુલ્લી હવામાં ચાલવું અને હિંડા શ્વાસ લેવાનો ક્રમ રાખવો જોઈએ. ૪૦ દિવસના નોકરડા ઉપવાસ કરીને પણ ૫-૬ માઈલ ચાલી શકાય છે, તેમાં જરા પણ શક્તિ ઓછી ન થયાના ઉદાહરણો અનેક છે. એટલે ૫-૬ દિવસના ઉપવાસ પછી ચાલવા માટે જરા પણ ગભરાવું ન જોઈએ.

(૬) ઉપવાસ એ મનનો વિષય છે. ઉપવાસ ચાલુ હોય ને તમારી ખાવા તરફ ઇચ્છા થાય તો ઉપવાસનો ભંગ થાય છે. એટલે ઉપવાસ દરમિયાન શરીરને અને પાચન-શક્તિને આરામ આપવાનો જે હેતુ છે તે સરતો નથી. જેમ પ્રત્યક્ષ વિષય-સેવન કે માત્ર વિષયી વિચારોથી બ્રહ્મચર્યનો સરખોજ ભંગ થાય છે. કારણકે વિચાર માત્રથી અંડકોશ મંથી એ બીજા ઉત્પન્ન કરવાનું વીર્ષ બનાવે છે અને પછી શરીરની શક્તિ વધારવા માટે તે નકામું હોય છે અને વીર્ષસ્ત્રાવ થઈને કે એવી રીતે બહાર નીકળે છે. એનો અર્થ એ નથી થતો કે એવા વિષયી વિચારને આપણે ધીમે ધીમે દૂર કરી શુદ્ધ ન બનાવવા જોઈએ, તેવીજ રીતે ઉપવાસ દરમિયાન ખાવાની ઇચ્છા થાય તોપણ પ્રયત્નપૂર્વક મનને બીજો માર્ગે વાપરવું જોઈએ. એટલા માટેજ ઉપવાસ શરૂ કરતાં અમુક દિવસ પહેલાં ‘મારે આટલા દિવસના ઉપવાસ કરવાના છે’ એવો પાકો નિશ્ચય કરવો જોઈએ, જેથી તે દરમિયાન ખાવા તરફ જરા પણ પ્રવૃત્તિ ન થાય. દૂંડા ઉપવાસ દરમિયાન પણ આ રીતે મન રાખીને ઉપવાસ કરેલો હશે તોજ તે ફલદાયી થશે. જે તેમ ન થાય તો ખાવાની ઇચ્છા થતાંની સાથે મોઢામાં પાણી છૂટે છે એટલે ત્યાંની ત્રીજો ખોરાક માટે લાળ તૈયાર રાખે છે, જોકરામિ પણ ખોરાક આવે તો તેને પચાવવા માટેનો રસ તૈયાર રાખે છે અને શરીરના અવયવો અને મગજને ખોરાક આપ્યા વિના લગભગ ખોરાક પચાવવા જેટલી ક્રિયામાં ઉતરવું પડે છે અને તેથી ખોરાક તો મળતો નથી અને શ્રમ તો તેટલોજ થાય છે એટલે ઉપવાસનો કંઈજ હેતુ મરતો નથી.

દુઃખરોગ, સામાન્ય શારીરિક દુર્બળતા કે મગજની ખૂબ અસ્થિરતા દરમિયાન ઉપવાસનો પ્રયોગ હઠીએ ન કરવો. આવા રોગો પણ અપટન સીંકલેરે અને બનાર મેકફેડને પ્રયોગ કરીને સામ્ય કરેલા છે. આવા હઠીઓએ કોઈ નિષ્ણાતની દેખરેખ નીચેજ ઉપવાસ કરવા જોઈએ.

આવાપીવામાં મિતાહારી રહેનારા એમ માને છે કે હું તો બહુ નિયમિત છું, પછી મારે ઉપવાસની શી જરૂર છે? તમે નિયમિત હોવા ઉપરાંત તમને આવી જરૂર છે તેના અનેક કારણો હોય છે. એટલે અઠવાડિયામાં એક વખત ૨૪ કલાકનો નહિ તો પંદર દિવસે એક વખત પૂર્ણ ઉપવાસ કરવાનો નિયમ એ કાયમ માટે શરીરને નિરાગી રાખવામાં બહુ લાગ જાય છે. x x x

(ઓગસ્ટ ૧૯૩૭ ના "નવરચના" માસિકમાંથી)

૨૧-છપ્પન વર્ષથી ઉપવાસી

બંગાળના બાંકુડા જિલ્લાના પત્રસાપર નામે ગામના વકીલ લ'બો-દર દેનાં બહેન શ્રીમતી ગિરિઆલાદેવીની ઉંમર આજે ૬૮ વરસની છે. એમણે બાર વરસની વયે ગુરુ પાસે મંત્ર લીધો હતો, ત્યારથી તેઓ ઉપવાસ કરતાં આવી છે.

બનારસના સ્વામી સ્વામાચરણ લાહિડિના શિષ્ય, હમણાંજ અમેરિકાથી પાછા ફરેલા સ્વામી યોગાનંદગિરિ હમણાં થોડા દિવસ ઉપર એક ગૃહસ્થો સાથે પત્રસાપર ગયા હતા. ત્યાં તેઓ આ બાદની મધ્ય મંત્ર્યા અને તેમની વાતચીત દરમિયાન તેમને એવી માહિતી મળી કે શ્રી. ગિરિઆલાદેવી હજી અપજ છે, ઉંડા તરવરાનની ચર્ચા કરવામાં ઘણાખરો વખત કાઢે છે અને પ્રાણાયામ અને યોગની સાધનામાં એઓ પારંગત છે. તેઓ રોજ છલસીનું એક પાનજ લે છે. પાણીનું એક ટીપું સરખું લેતાં નથી. તેઓ હમેશાં ખૂબ આનંદી અને આલસક જેવાં દેખાય છે. તેમને ઝાડોપેશાળ થતાં નથી. હજી તેમનામાં ધરની કોઈ પણ જીવાન બાઈ જોટકું ધરકામ કરવાની શક્તિ છે.

સાંજે એક સભામાં સ્વામી યોગાનંદે કહ્યું કે, "શ્રીમતી ગિરિ-આલાદેવી દાખલો આખી દુનિયામાં અજોડ છે. મેં આજ પહેલાં એક અમેરિકન બાદને યોગ અને પ્રાણાયામને જોરે દસ વરસ સુધી નિર્જળ અપવાસ કરતી જોઈ છે, પણ આટલા લાંબા સમયના અપવાસનો દાખલો તો આ પહેલોજ છે."

(અષાઢ-આવણ ૧૯૬૨ના "કિશોર" માસિકમાંથી)

૨૨-ઉપવાસ' અને આરોગ્ય

[૩૨ દિવસના ઉપવાસની અનુભવકથા]

[અમુક તિથિએજ ઉપવાસ કરવાની પ્રણાલિકાનું ખરૂં રહસ્ય જાણવા માટે એની પાછળ રહેલા ભૌતિક શાસ્ત્રના નિયમો અને ઉપવાસના પર્યાયો વિશે વિચાર કરીએ એ પહેલાં ઉપવાસ એ કટક્તો જખરજસ્ત રોગવિનાશક અને આરોગ્યવર્ધક ઉપાય છે એ સત્ય રજૂ કરતો એક અતિ અમૂલ્ય અનુભવ તપાસીએ. ઔધના વતની શ્રી. નારાયણ બદે કરેલો એ પ્રયોગ આપણને ઉપવાસ અને આરોગ્યના સંબંધની મહત્તા સમજાવશે. અતિ જૂનો અને કષ્ટકર વ્યાધિ અનેક ઉપાયોથી ન મટતા ઉપવાસના પ્રયોગથી કેમ નાશ પામ્યો એ સ્વાનુભવ એમના શબ્દોમાંજ વાચીએ.]

મારું વય હમણાં ૪૬ વર્ષનું છે. છેલ્લાં દશ વર્ષથી પેટના અસહ્ય વાતવિકારથી હું અત્યંત ત્રાસી ગયો હતો. મારી ઉમરના ૩૮-૩૯ માં વર્ષ સુધી તો મને ખબર પશ્ય નહોતી કે ઉદરવ્યાધિ કેવો હોય ! મારું શરીર સરસ નીરોગી, બળવાન અને અપળ હતું. મારે દરબારગઢમાં દેવપૂજા અને અનુષ્ઠાન તથા મૂળપીઠ પરની પૂજા અને અનુષ્ઠાન એટલી ધાર્મિક ક્રિયાઓ દરરોજ કરવાની હોય છે. તે ઉપરાંત નૈમિત્તિક ક્રિયા-કાંડ કરવાના આવે તે જુદા, આ બધી ક્રિયાઓ સાગોપાંગ વિધિપૂર્વક અને વખતસર કરવી પડતી અને તે અર્થે મારે દરરોજ પાછલી રાત્રે બે અડી વાગે જાંતું પડતું. એટલું જલદી જાંતું સિવાય ઉપલી ક્રિયાઓને બરાબર વખતસર પહેલીજ ન વળાવું.

માથુસ ૪-૪૫ વાગે જાંતું તો સાફ દસ્ત આવી જાય છે. તે પ્રભાતે હું પશ્ય જ્યાં સુધી ચાર વાગે જાંતું ત્યાં સુધી તો મને પશ્ય સાફ દસ્ત આવી જતો. પશ્ય ઉપર કલા ધાર્મિક પૂજા-અનુષ્ઠાનાદિ માટે જ્યારથી બે વાગે જાંતું મને ફરજ પડવા માડી ત્યારથી એ વખતે દસ્તની હાજત થતી બધે થઈ કારણકે તે સમય જ શોચનો ન હતો. આ રીતે ૨-૨૫ વાગે દસ્ત ન આવે તો-અને ન જ આવતો-તે તરફ આખા આડા કાન કરીને સ્નાન કરી લઈ પૂજાપાઠની શરૂઆત કરતો અને પછી તો બોજન સમય થતાં સુધીનો બધો સમય પીનાંબર પહેરીને પૂજાઅર્ચામાં જતો હોવાથી દરરોજના વખતે-એટલે ૪-૪૫ વાગે શોચની હાજત થાય ત્યારે તેનો વેગ દાબી રાખવો પડતો. આથી થયું એવું કે સવારે વહેલો દસ્ત ન આવતો અને વખતમર હાજત થાય ત્યારે શોચાર્થે જવાની મને ફરસદ ન મળતી. આ રીતે દરરોજ હાજતનો પ્રતિબંધ થવા

લાગ્યાથી મને દશ વર્ષ પહેલાં મળાવજ્ઞ એટલે બંધકોશ શરૂ થયો.

ન વેગાન્ ફારયેન્દ્રીમાન્ । ન વેગાન્ ધારયેન્દ્રીમાન્ ॥

“ દરતનો-અથવા કોઈપણ કુદરતી હાજતનો-વેગ બળપૂર્વક લાવવો નહિ અને આવેલા વેગને અટકાવવો નહિ. ” આ બે આરોગ્યસૂત્રનો દરરોજ ભાગ થવા લાગ્યો. પરોક્ષિયે બે વાગે શીયની હાજત ન હોય ત્યારે બળપૂર્વક દરત લાવવાનો પ્રયત્ન કરું અને પાંચ વાગે ખરી હાજત થાય ત્યારે, પાદ-પૂજમાં હોવાના કારણે, આવેલા એ વેગને દબાવવો પડે. દરરોજ આ પ્રમાણે થવાથી બંધકોશ થતો ગયો અને દિવસોદિવસ વધતો ગયો. બપોરે અથવા રાત્રે જમ્યા પછી અનિયમિતપણે દરત આવતો, પરંતુ એ રીતે જમ્યા પછી દરત થવો એ પણ વ્યાધિના ચિહ્નરૂપ અને વ્યાધિના કારણરૂપ જ હોય છે. પણ મારા માટે તો એ સ્થિતિ દરરોજની થઈ પડી અને મારો વ્યાધિ દિનોદિન વધવા લાગ્યો.

નળનો દુખાવો

આગળ જતાં આ વિકાર વધતાં વધતાં ડાબી બાજુનાં નળમાં દુખવા માંડ્યું અને એ દુખાવો ધીરે ધીરે વધીને પછી તો તે અસહ્ય થઈ પડ્યો ! પછી વળી પેટનો ઉપરનો ભાગ કઠણ થઈને ત્યાં પણ દુખવાની શરૂઆત થઈ. આ બે ઠેકાણે પહેલાં વાયુ બરાતો અને પછી અસહ્ય વેદના બેપડતી.

આના માટે અનેક ડોક્ટરી અને વૈદ્યકીય ઉપાયો કર્યા પણ તેથી કશોયે ફાયદો થયો નહિ. ઘણી ઘણી રીતે શેક કર્યો, અનેક લેપ લગાડ્યા, અનેક બંધાણો બાંધ્યાં, અનેક ઔષધો પેટમાં રેડ્યાં પણ તેમાંથી કશાનો પણ ઉપયોગ ન થતાં ઉપલી ફરિયાદો બિલકી વધવાજ લાગી.

આ પછી પેકુનું કઠણપણું જથ્થાવા લાગ્યું અને એ વધતાં વધતાં વાંકા વળવાનું પણ મારા માટે છેવટે અશક્ય થઈ પડ્યું. એ કારણે લઘુશંકા પણ બરાબર ન આવે અને દરેક શારીરિક દિલ્લાલમાં ખૂબજ ત્રાસ થવા લાગ્યો. તથા તે ત્રામ દિન પ્રતિદિન વધવા લાગ્યો. ફક્ત સૌમ્યને વખતેજ લઘુશંકા આવે અને બાકીના વખતે તો તેની તદ્દન અટકાયત થઈ પડી. આ રીતે પેટ તથા પેટની અંદરના નળ કઠણ થવાથી છૂટથી દરવાદરવાનું પણ મુશ્કેલ થવા માંડ્યું. આ સ્થિતિમાં કંટલો ત્રાસ ભોગવવો પડ્યો હશે તેની વાંચકોએ જ કલ્પના કરી લેવી.

વાયુવિકાર

પછી પેટમાં વાયુ ઉત્પન્ન થવા લાગ્યો. ક્યારેક એ એક જ ઠેકાણે રહેતો અને કોઈ કોઈ વખત આખા પેટમાં ફરતો. આ બંને

કારણે અત્યંત ત્રાસ થતો. આ ત્રાસ પણ દિવસોદિવસ વધવા લાગ્યો અને થોડા જ દિવસોમાં તે અસહ્ય થઈ પડ્યો.

વૃષણવૃદ્ધિ

પછી ડાબી બાલુનો વૃષણ મોટો થવા લાગ્યો. બે ચાર મહિના પછી બીજો વૃષણ પણ વધવા લાગ્યો. અંદરની ગાળાઓ પથ્થર જેવી ઠંડી થઈ જતી અને ઊઠવા બેસવામાં અત્યંત ત્રાસ થતો. આ રીતે દુઃખ, ત્રાસ, પીડા વધી જતાં હાલચાલ કરવાનું પણ અશક્ય જેવું થઈ ગયું અને તે પીડા ઉત્તરોત્તર વધવા લાગી ને જાણે ધમરાજના દર્શન થવા લાગ્યાં !!

ભીરજ જીને ડોક્ટર વાલનેસ અને વેલ વગેરેને તબિયત બતાવી. તેણે તો કહ્યું કે આમાં શસ્ત્રક્રિયા કરવા જેવું કંઈજ નથી. પણ તેણેય ઉપચાર તો કંઈ પણ ન બતાવ્યો. આજ રીતે સાંગલી-મિરજ વગેરે ઠંડાણે વેલ અને ડોક્ટરોને તબિયત બતાવી, દવા પણ કેટલાક મહિના લીધી છતાં યત્કિંચિત પણ લાભ થયો નહિ.

ત્યારપછી વળી ડો. વાલનેસ પાસે ખૂબ લાગવગ લગાડી ત્યારે તેમણે શસ્ત્રક્રિયા કરીને વૃષણવૃદ્ધિ અટકાવી. જો કે શસ્ત્રક્રિયા કર્યા પછી પણ પાંચ છ મહિના સુધી વૃષણનો સોજો તો હતોજ પણ શસ્ત્રક્રિયાથી વૃષણવૃદ્ધિનો ત્રાસ તો છેવટે અટક્યો. પરંતુ બીજા બધા ત્રાસ તો જેવા ને તેવા વધેજ જતા હતા.

જેમ જેમ વ્યાધિ વધવા માંડ્યો તેમ તેમ ખોરાક ઘટવા માંજો અને એકવાર તે છાતીમાં ભરાવા લાગ્યો કે પછી માથું ઠંડાણે ન રહે અને કોણ શું ખોલે છે કે શું પૂછે છે તે તરફ ધ્યાન આપવાનું અશક્ય થાય. કારણકે વિશ્વવ્યાપાર અનુભવવાને મગજની જે શાંત સ્થિતિ જોઈએ તે આ વખતે રહેતી નહિ. કાંઈપણ ખાતાં સુધી આ સ્થિતિ ટકતી અને કાંઈકે ખાધા પછી આ ફરિયાદ યોડી ઓછી થતી. પરંતુ ખાધા બરોબર ઝાડે જવું પડતું અને ઝાડો આવતાજ પુનઃ વાયુવૃદ્ધિનું જોર બેવડાતું ! ઉંઘ આવે ત્યાં સુધી આ સ્થિતિ રહેતી. સવારે જો ઝાડે જવું પડે તો તે વખતે પણ વાયુ વધતો. આ રીતે દરરોજ સવાર સાંજનો ત્રાસ આશરે ચાર કલાક ભોગવવો

દરરોજની ફરિયાદ

દરરોજ સાંજના પાંચ વાગ્યે પેટમાનો વાયુ ઉપર ચડવા માંડે અને એકવાર તે છાતીમાં ભરાવા લાગ્યો કે પછી માથું ઠંડાણે ન રહે અને કોણ શું ખોલે છે કે શું પૂછે છે તે તરફ ધ્યાન આપવાનું અશક્ય થાય. કારણકે વિશ્વવ્યાપાર અનુભવવાને મગજની જે શાંત સ્થિતિ જોઈએ તે આ વખતે રહેતી નહિ. કાંઈપણ ખાતાં સુધી આ સ્થિતિ ટકતી અને કાંઈકે ખાધા પછી આ ફરિયાદ યોડી ઓછી થતી. પરંતુ ખાધા બરોબર ઝાડે જવું પડતું અને ઝાડો આવતાજ પુનઃ વાયુવૃદ્ધિનું જોર બેવડાતું ! ઉંઘ આવે ત્યાં સુધી આ સ્થિતિ રહેતી. સવારે જો ઝાડે જવું પડે તો તે વખતે પણ વાયુ વધતો. આ રીતે દરરોજ સવાર સાંજનો ત્રાસ આશરે ચાર કલાક ભોગવવો

પડતો. જમ્યા પછી અથવા કાંઈ પણ ખાધા પછી ત્રાસ થોડો ઝાંછો થાય અથવા તો ઝાંછો થયો છો એમ લાગે.

લંધન

બધા ઉપાયો કરીને યાકરો અને જીવનથી કંટાળ્યો સારે લંધન કરી જોવાનો મન સાથે નિશ્ચય કર્યો એટલામાં પાસેના બુધપાત્રે-ગામના ગુજરનો મહારોગ લંધનથી સારો થયાનું તથા તેણે આઠપાડીના કારકુનનો વ્યાધિ પણ લંધનથી નિર્મૂળ કર્યાનું મારા સાંભળવામાં આવ્યું. એટલે મેં પણ લંધન કરી જોવાનો નિશ્ચય કર્યો.

આ અરસામાં શ્રીમંત પંત સાહેબ પાસે લોણાવલાના સુપ્રસિદ્ધ ઉપવાસ-ચિકિત્સક અથવા નિસર્ગોપચારક શ્રી. બિવલકર મહેમાન થઈને આવ્યા હતા. તેમણે મને તપાસ્યો અને ૧૦-૧૨ દિવસ લંધન કરી જોવાની ભલામણ કરી તેથી મને ખૂબ હિંમત આવી અને લંધન કરવાનો મન સાથે દૃઢ નિશ્ચય કર્યો. ઉપવાસ સંબંધેનાં પુસ્તકો, આણ્યાં અને તે વાંચીને તૈયારી કરી.

આપાદ સુદિ બીજીથી લંધનની શરૂઆત કરી. આજ દિવસે મને સળેખમ અને ઉધરસ ખૂબ થયાં હતાં. પણ લંધન કરવા માંડ્યાથી તે ફરિયાદ તદ્દન મટી ગઈ. લંધનમાં ઠંડા તાજા પાણી સિવાય બીજું કંઈજ લેતો નહિ. દરરોજ આશરે ૧૦-૧૨ શેર પાણી પીતો. પાણીમાં માત્ર લીંબુનો થોડો રસ નાખતો. એથી પાણીનો અભાવ ન થતો અને પેટમાં પણ લીંબુનો રસ ફાયદો કરતો.

પહેલાં તો બે ચાર દિવસજ લંધન કરવાનો વિચાર હતો. પણ ચાર પાંચ દિવસ થયા પછી વધારે લંધન કરવાની હિંમત આવી. અને ઉપવાસ આગળ ચલાવ્યા. તેર દિવસ સુધી મારો રોજનો કાર્યક્રમ શરૂજ હતો. રનાન, સંધ્યા, અનુષ્ઠાન, મૂળપીંડના કુંગર પર જઈને પૂજા કરવી વગેરે બધું મળીને કુંગરાજ ચઢણ સુધી દરરોજ ચારેક નાઈલ્સ ચાલવવાનું થતું. તેર દિવસ છુટ્ટી આ મધુન કામ અમરુતપુરે ચાલુ હતું. કુંગર પર જઈને આવવું એ એકજ વ્યાયામ હોઈ બે કલાકનો તો હતો, પણ તે થઈ શકતો, કોઈ પણ જાતનો થાક જણાતો નહિ.

ઉપવાસ શરૂ કર્યો સારથીજ સવાર સાંજ નવશેકા પાણીની ખસ્તિ-એનિમા લેતો. એ રીતે ખસ્તિથી કોઠો સાફ થતો અને ૧૦-૧૨ શેર ઠંડું તાજું પાણી પીતો તેનાથી પણ પેટનાં અંતરાવયવો ધોવા-છંદે સાફ થતાં. તેર દિવસથી આ રીતે આહાર બંધ હતો છતાં દરરોજ ખસ્તિદ્વારા મળ નીકળતોજ હતો ! ગાંઠા ને ગાંઠા નીકળતા ! ! મળની આ આટલી બધી ગાંઠો અંદર ભરી હતી ! ! પછી વાયુ ન વધે તો થાય શું ?

તેર દિવસ લંધન કર્યા છતાં યાક કે અસક્તિ જણાયા નહિ એટલે બીજા વધારે આઠ દિવસ ઉપવાસ કરવાનું મન સાથે નહો કયું.

ચૌદમે દિવસે જીભ કાળા ઠીકરા ‘જેવો થઈ ગઈ’ અને તાવ આવવા લાગ્યો. એટલે મન જરા કમમગવા લાગ્યું અને ઉપવાસ બગડે છે કે શું ? એવી બીક પણ ઉત્પન્ન થઈ. છતાં ઉપવાસ ચાલુજ રાખ્યા. આગળ જતા ૪-૫ દિવસમાં જવર ઝોહો થયો અને જીભ પણ સાફ થવા લાગી.

ઉપવાસ દરમિયાન દરરોજ બે વખત નવશેકા પાણીની ખસ્તિ લેવાનું અને ૧૦-૧૨ શેર ઠંડું તાણું પાણી પીવાનું શરૂ જ હતું. આ રીતે અઢાર દિવસ પૂરા થયા. હવે શું કરવું એ કાંઈ સૂઝતું નહિ, કારણકે મળ હતું પડતો જ હતો અને વાતબ્યાધિનો ત્રાસ પણ જેવો ને તેવોજ હતો. આ રીતે આરામ થવાનો સંભવ ન દેખાવાથી મનમાં ગભરાટ ઉત્પન્ન થયો તેથી પુના જઈને ત્યાંના સુપ્રસિદ્ધ લંધન-ચિકિત્સક શ્રીયુત કિનરેની મુલાકાત લીધી. તેમણે ખૂબ ધીરજ આપીને ઉપવાસ લંબાવવાનું કહ્યું તથા ઉપયોગી સૂચનાઓ પણ કરી. ખાસ કરીને ‘ખીશો મા’ એવું તેમણે કહ્યું. ‘લંધનથી માણસ મરતું નથી, પણ તે અયોગ્ય રીતે હોડવામાં આવે તો જ મરે છે,’ એવુંયે તેમણે કહ્યું. એમની મુલાકાતથી મને ખૂબ હિંમત આવી. ત્યાંથી લોથાવલા જઈ નિનર્ગોપચારક શ્રી૦ બિવસકરને મળ્યો. તેમણે પણ ઉપયોગી સૂચનાઓસહ લંધન લંબાવવાને પ્રોત્સાહન આપ્યું.

ઉપવાસના અઢારમા દિવસથી નાકમાંથી અત્યંત દુર્ગંધ આવવી શરૂ થઈ. પ્રથમ તો આ દુર્ગંધ મારા પોતાનાજ શરીરની છે એ મને સમજાયું નહિ. પણ જ્યાં જઈ ત્યાં દુર્ગંધ આવવાથી તે મારા પોતાનાજ શરીરની છે એમ મને લાગ્યું. એ દુર્ગંધ અસહ્ય હોવાથી અને રાત્રિદિવસ આવતી હોવાથી મન અત્યંત ખાડું થઈ ગયું, પણ કરવું શું ? પોતાની દુર્ગંધ પોતાને સહેવીજ રહી’ એટલામા મારા ઉપવાસના ચોવીસમા દિવસે મારા વૃદ્ધ માતૃશ્રી સ્વર્ગવાસી થયાં. એટલે પૂજાઅર્ચા કરવા માટે મૂળપીઠના દૂગર પર જવું વગેરે વ્યાયામ સતકના કારણે સ્વાભાવિક રીતે જ બંધ થયો માતૃશ્રીની ઉત્તરક્રિયામાં કેટલાક દિવસો ગયા અને તે અર્થે ગામડાઓમા પ્રવાસ કરવો, ચીજ વસ્તુની વ્યવસ્થા કરવી વગેરે ખૂબજ દોડાદોડીનાં કામે કરવાં પડ્યાં પરંતુ તે બધું જ થઈ શક્યું અને યાક પણ જણાયો નહિ.

સત્તાવીસમા દિવસ પછી થોડો યાક જણાવા લાગ્યો. એટલે હોઈ ત્યાંથી ઊઠું નહિ એમ લાગવા માંડ્યું. તો પણ બધી આવશ્યક પ્રવૃત્તિ તો ચાલુજ હતી. અઠાવીસમે દિવસે યાક વધ્યો અને ધીરજ ખૂટી, મોઢું સૂઝાઈ ગયું અને મન તર્ફન હતાશ તથા ઉઠાસ થયું. આથી મિત્ર વર્ગની સલાહથી ગાયનું અર્ધો શેર દૂધ અને અર્ધો શેર પાણી સાથે ઉકાળાને તે ચમચો ચમચો લઈને અઠાવી-

૨૩-અવારનવાર ઉપવાસ કરો

(લેખક:-શ્રી રમણુલાલ એન્જિનીયર)

ઔષધના એક પૂનરીએ ૩૨ દિવસ ઉપવાસ કરીને આરોગ્ય મેળવ્યાની કથા બધે પ્રચલિત થઈ છે. એ માણસે ૧૦ વર્ષ સુધી અનેક રોગોથી પીડાયા પછી ઉપવાસનો આશરો લીધો, ખોએલું આરોગ્ય પાછું મેળવ્યું અને તંદુરસ્તી માટે સાચી દષ્ટિ પણ કેળવી.

રોગો ફગાવી દેવામાં જો કોઈ મોટું વિધન હોય તો તે દવાઓ ઉપરની અધઘટા છે. કમનસીમે મોટા ભાગના માણસો જુદા જુદા રોગોથી પૂરતું પીડાયા પછીજ આ સાદું સત્ય સમજે છે. ઘણાખરા રોગોનું મૂળ કારણ અશુદ્ધ લોહી અને લીમ્ફ હોય છે અને આ પ્રવાહીઓ બગડવાનું કારણ ખોરાક સંબંધી જાણીજીતને કે અજ્ઞાનપૂર્વક કરેલી ભૂલોજ છે. ઉપવાસ શરીરના ઝેરોને બહાર ફેંકી દઈ, લોહી અને લીમ્ફને નિર્મળ બનાવી, રોગોને દૂર કરે છે. ઉપવાસ શરીરને સાફ કરે છે અને ચોખ્ખા શરીરમાં કોઈ રોગ રહી શકતોજ નથી.

ઉપવાસ વિષે દરેક ધર્મમાં લખાણો મળી આવે છે. હિંદુઓ એકાદશી, મુસલમાનો રોઝ અને જૈનો પશુપણ્ય આદિ અને ઉત્સાહથી કરે છે. ભગવાન ઇશુએ કરેલા ઉપવાસો સંબંધી આપણને બાઇબલમાં અવારનવાર ઉલ્લેખો મળી રહે છે. ઉપવાસથી માનવીના અમર આત્મા ઉપર ગમે તે અસર થતી હો, પણ જો શાસ્ત્રીય રીતે કરવામાં આવે તો એનો નાશવંત દેહ જરૂર નિરોગી બને.

ફક્ત માંદા માણસોએજ ઉપવાસ કરવા જોઈએ એ ખ્યાલ બરાબર નથી. રોગને મટાડવામાં ઉપવાસ જેટલો અસરકારક છે, એટલોજ તે રોગને અટકાવવામાં પણ છે. તદ્દન નજીવા અપવાદો બાદ કરતા, દરેકે દરેક માણસને ૨૪ થી ૩૨ કલાકનો ઉપવાસ દરેક રીતે લાભ કરે.

તીક્ષ્ણ રોગોમાં ઉપવાસથી મોટું એકપણ ઔષધ નથી. લાંબા કે ટૂંકા તાવમાં ખોરાક ઝેરની અસર સારે છે. માંદા પશુપંખીઓ અને વનમાનવો સાજાં થતા સુધી કશું ખાતાં નથી. તેઓ પ્રેરણાને અનુસરે છે. આ સરસ ટેવને લીધે તેઓ આપણા કરતાં બહુ ટૂંકી મુદતમાં સાજાં થાય છે અને કોઈ પણ જીવરોગથી પીડાતાં નથી.

ઉપવાસ એ કાંઈ હમણાંની શોધ નથી; ચિકિત્સા તો જીવન જેટલીજ જૂની છે. અમેરિકાના નિસર્ગોપચારના ઉપચારકો, વિચારકો અને પ્રચારકોએ આ પ્રાચીન પ્રધાને શાસ્ત્રીય પાયા પર મૂકી અસાધ્ય રોગોનો સામનો કરવા માટે આપણને એક સર્વોત્તમ સસ્ત્ર આપ્યું છે.

નિરોગી થવા અને રહેવા માટે અવારનવાર ઉપવાસ કરો. એમાં રોગ સિવાય કશું ખોવાતું નથી અને મેળવવાનું ઘણું છે.

(જુલાઈ ૧૯૩૭ ના “ નવરચના ” માસિકમાંથી)

૨૪-લંઘન ચિકિત્સા

(ભાષાંતર કરમાર:-શ્રી. દેવચંદ્રભાઈ)

આપણું મન મોટી ફલગો ભરે છે, વિવિધ આકાંક્ષાઓ રાખે છે, અનેક આશાઓ ધરે છે, પરાક્રમનાં, વૈભવનાં અને કીર્તિનાં સુખ-સ્વપ્નો ભોગવે છે; પણ આ સધળા પુરુષાર્થનું મૂળ જે શરીર તેના આરોગ્ય, બળ, ઉત્સાહ અને દીર્ઘાયુષ્યનો તે વિચાર પણ કરતું નથી, એ મોટું આશ્ચર્ય નથી? જમીનના ખેડખાતરનો વિચાર ન કરતાં એકલા પાકનીજ આશા રાખીએ તો નિરાશાજ મળે એ કુદરતી નથી શું? દુનિયાની જૂગોળ જાણુવા આપણે પ્રયત્ન કરીએ છીએ, પણ આપણું સાડાત્રણ હાથનું જે શરીર તેની જૂગોળ જાણુવા આપણને કદી ઇચ્છા પણ થાય છે કે? આજ સમયમાં વિચાર સ્વાતંત્ર્યની મોટી મોટી વાતો આપણે કરીએ છીએ, પણ આરોગ્ય-અનારોગ્ય, યુવાવસ્થા, વૃદ્ધાવસ્થા અને અસ્પાયુષ્ય કે દીર્ઘાયુષ્ય આ બાબતોમાં આપણે વિચાર સ્વાતંત્ર્ય કેટલું વાપરીએ છીએ અને એ બાબતોમાં અધશ્રદ્ધામાં કેટલા તણાઇ જઇએ છીએ તેનો કદી શાંતિથી અને નિર્મળવૃત્તિથી વિચાર કર્યો છે?

જગતમાં આરોગ્ય એ સૌથી મુખ્ય વસ્તુ છે. બીજું બધું તો તે પછી છે. આવું આરોગ્ય સાધવા માટે લંઘન ધણું ઉપયોગી છે. આ લેખમાં આજે તેનોજ વિચાર કરવાનો છે. આપણા આ શરીર-મંત્રનો 'સધજો વંહીવટ ઇશ્વરી નિયમાનુસાર ચાલે છે. તે નિયમોનો આપણે જ્યારે અજાનથી, પૂર્વગ્રહથી, ઉપેક્ષાથી, મોહથી કે ક્રોધપણ કારણે ભંગ કરીએ છીએ ત્યારે જરૂર આપણાં આરોગ્ય, બળ અને આયુષ્યને ધક્કો લાગે છે. તેટલા માટે એ અખંડ આરોગ્ય, અનિવાર્ય ઉત્સાહ, અપ્રતિમ બળ અને સંપૂર્ણ આયુષ્ય આપણે મેળવવાં હોય તો એ ઇશ્વરી નિયમો જાણી લેવાં જોઈએ અને લાલચોમાં ન સપડાતાં તેને આગ્રહપૂર્વકે આપણે પાળવા-જોઈએ. કાર્ય કારણનો વશ આ સૃષ્ટિમાં કારણ વગર કાંઈ થતું નથી, જૂલ કર્પા વગર કુદરતી નિયમોના ભંગ કર્યા વગર કોઈ રોગ થતો નથી. માત્ર ઇચ્છા રાખવાથી કંઈ ફલસિદ્ધિ થાય નહિ એ ઇચ્છાને અનુસાર કાંઈ કરવું જોઈએ, તેટલા માટે એ નિયમો હૃદયમાં અહીં જણાવીએ છીએ.

(૧) આપણું મન ધણું ચચેજ, તોફાની અને જખરદસ્ત છે. તેનું કુદરતી વલણ 'સ્વચ્છંદ' તરફ હોય છે. પણ તેનો એક મોટો ગુણ એ છે કે તેને જેવો રસ લગાડીએ તેવું તે બને છે. આપણે તેને કેવળ સંસારના વિષયોનો રસ લગાડીએ તો સુખ-દુઃખ, હર્ષ-શોક,

રાગ-રોપ, ગ્રેમ-મત્સર વગેરે ધર્મામાં તે સપડાય છે, અને હમેશાં કંઈ કંઈ સંક્ષોભમાં રહ્યા કરે છે. આ સંક્ષોભનું પરિણામ જરૂર લોહી અને પાચનક્રિયા ઉપર થાય છે અને તેને લીધે આરોગ્ય તથા આયુષ્યની હાનિ થાય છે. એથી ઉત્પન્ન એ મનને આપણે જે સતત દાલન અને આગ્રહ રાખીને ઇશ્વર ભક્તિનો, સત્સંગતિનો અને સદ્-વિચારનો રસ લગાડીએ, તો તે આ ધર્મામાં ન સપડાતાં નિત્ય નિરં-તર શાંત અને પ્રસન્ન રહે છે. ખાસ કરીને ભોજન પ્રસંગે તો મનમાં જરા પણ ક્ષોભ ન હોતાં સંપૂર્ણ પ્રસન્નતા હોવી જોઈએ.

(૨) માથુસ અથવા વગર કેટલાક દિવસ ચલાવી શકે, પાણી વગર પણ થોડા કલાક ચલાવી શકે, પરંતુ શુદ્ધ હવા વગર થોડી ક્ષણ પણ ચલાવી શકે નહિ. તેટલા માટે શરીરને શુદ્ધ અને ખુલ્લી હવા પૂરતા પ્રમાણમાં રાત્રિદિવસ મળવી જોઈએ.

(૩) શરીરનો લગભગ પોષો ભાગ પાણીનો છે, એટલે તેને તરસ લાગે ત્યારે ત્યારે શુદ્ધ અને હલકું પાણી વખતોવખત મળવું જોઈએ. કુદરતી યોજના પ્રમાણે પાણી એ સૌથી હિતકર અને પથ્ય પેય છે. બાકીનાં બીજાં પેયો કૃત્રિમ અને હાનિકર છે.

(૪) સૂર્યના પ્રકાશમાં અનેક દૈવી શુભો છે. શરીરના નિર્વાહ માટે તે અત્યંત ઉપકારક છે, તેનાં અભાવે શરીર નિસ્તેજ ફિક્કું અને રોગી થઈ જાય છે, તેટલા માટે સૂર્યના તાપ શરીરના બધા અવયવોને ઘટતા પ્રમાણમાં જરૂર મળવો જોઈએ.

(૫) રનાયુઓનો સંક્રાંત્ય અને વિકાસ એટલે વ્યાયામ. આવા વ્યાયામ શરીરના બધા રનાયુઓને યોગ્ય પ્રમાણમાં નિત્ય મળવો જોઈએ.

(૬) પ્રાણ એ અજમય છે. (અજના આધારે કહે છે) માટે તેને જ્યારે જ્યારે કુદરતી ભૂખ લાગે ત્યારે ત્યારે સાદો, હલકો, સાર્વિક, પથ્ય અને હિતકર ખોરાક યોગ્ય પ્રમાણમાં આપવો જોઈએ. ખોરાક લેતાં તે તદ્દન નિવૃત્તિથી ધીમે ધીમે ચાવી ચાવીને અને આનંદ-પૂર્વક લેવો જોઈએ. વળી શરીરમાં થાક હોય ત્યારે ખાવું નહિ. ખાતી વખતે પાણી પીવું નહિ. તજેલા તીખા તમતમતા અને મસા-લાવાળા પદાર્થો લેવાં નહિ. ખાંડ અને મીઠું અને તેટલું આણું વાપરવું. માંસાહાર કરવો નહિ. ઘઉં વગેરે અનાજો ભૂંસા સહિત ખાવાં. વહાવથી ચોડવેલો લાજપાલો ખાવો. શાકભાજીમાંથી પાણી કાઢી નાખવું નહિ. અગ્નિથી અજ નિઃસત્ત્વ થઈ જાય છે માટે એક એ કાચાં શાકભાજી દરરોજ સારા પ્રમાણમાં ખાવાં. ઋતુ ઋતુમાં ફેરો થોડાં પણ જરૂર ખાવાં. ફક્ત બે વખતજ ખોરાક લેવો. વચમાં કંઈ પણ ખાવું નહિ. પાણી માત્ર પીવું. સાંજનું જમણું સવાના વખત

પહેલાં નિદાન ત્રણ કલાક અગાઉ લેવું. પચાસ વર્ષની ઉંમર પછી એક વખતેજ ખાવું અને ખોરાકનું પ્રમાણ ઓછું કરતા રહેવું.

(૭) શરીરને, મનને અને બુદ્ધિને વિશ્રાંતિ આપવાની જરૂર છે. આવી વિશ્રાંતિ દિવસમાં પણ વચમાં વચમાં આપવી જોઈએ અને રાતનાં તો ગાઢ જાંઘ લેવી એ ખરી વિશ્રાંતિ છે. ધાવણાં બાળકને તો આવી વિશ્રાંતિ દિવસમાં ૨૦ કલાક જોઈએ. ઉંમર વધતા તેનું પ્રમાણ કમી કરતાં પ્રોઢ માણસે પણ નિદાન ૬ થી ૮ કલાકની વિશ્રાંતિ લેવી જોઈએ. સ્ત્રીઓને થોડી વધારે જોઈએ. ઘડપણમાં તો તેથી પણ ઓછી હોય તો ચાલે.

આ બધા નિયમો જો પાળવામાં આવે તો રોગ અને અકાળ મરણની તો ભીંતિજ રહે નહિ. આમાનાં બધા કે એક પણ નિયમનો ભંગ કરવામાં આવે તો રોગ અને મરણને વશ થવુંજ પડે. એમાંના એક પણ નિયમનો ભંગ થતાં જઠરરસ દુષિત અને શુષ્ક થઈ જાય છે અથવા તો અતિ પ્રમાણમાં છુટી પડે છે. તેવી સ્થિતિમાં ખાધેલો ખોરાક સારી રીતે પચતો નથી. તે આમાશયમાં અથવા અંતરરસમાં પડી રહે છે. અને ત્યાં તે ગરમીથી ખાટો થઈ જાય છે અને ઝેરી બને છે. પછી તે ઝેર લોહીમાં મળીને લોહીને દુષિત બનાવે છે અને લોહી દુષિત થયું તેનુંજ નામ રોગ. વાસ્તવિક રીતે આજ એક મુખ્ય અને મૂળ રોગ છે અને તેનું કારણ એકજ છે. મંદાગ્નિ મળદ્વાર (ગુદ), મુત્રદ્વાર, ત્વચા અને ફેફસાં એ મળીને બહાર કાઢનારી કુદરતી ઇન્દ્રિયો છે. શરીરમાં નિયમિત વ્યાપાર ચાલતો હોય, ત્યારે શરીરમાં સંત્યજ થતો મળ આ ઇન્દ્રિયો કુદરતી રીતેજ નિયમિતપણે બહાર કાઢી નાખે છે અને શરીરને સાફ રાખે છે. પરંતુ, ઉપર જણાવ્યું તે રીતે બ્યારે જઠરમાં, આંતરડાંમાં અને લોહીમાં, પચન નહિ થયેલા અનાજનાં સડાથી ઉપજેલો ઝેરી મળ વધારે પ્રમાણમાં મળે છે, ત્યારે આ કુદરતી ઇન્દ્રિયો તેને બહાર કાઢી શકતી નથી. તેવે વખતે શરીરની પ્રાણશક્તિ આ ઝેરી મળને બહાર કાઢવાને સવડ પ્રમાણે બીજાં દ્વારો પાડે છે અને તે રીતે શરીર સાફ રાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે. જે દ્વારોથી અને જે રૂપથી આ ઝેરી મળો બહાર નીકળે છે, તે તેને અનુસરીને તેનાં જુદાં જુદાં નામ પડે છે અને તે અનેક રોગોને નામે ઓળખાય છે. આ પ્રમાણે જુદાં જુદાં રોગો દેખાય છે, પણ વાસ્તવિક રીતે તે ઉપર જણાવેલો એકજ રોગ છે.

આ રીતે રોગ શરૂ થાય છે, તેનીજ સાથે કુદરત તેને દૂર કરવાના ઉપાય પણ શરૂ કરે છે. આપણું કર્તવ્ય તે વખતે કુદરતનાં આ કાર્યને મદદ કરવાનું છે. કુદરતને મદદ કરવી, એટલે કે આપણે ખોરાક બંધ કરવો અને કુદરતને શરીર સાફ કરવાની પૂરી તક

આપવી જોઈએ. એમ કરીએ તો રોગ મટે અને શરીર સાદું થઈ જાય. શરીરમાં જરા પણ બગાડ થાય કે તરતજ દરદ થવા માંડે અથવા કંઈ દુઃખ ઉપડે આ સૂચના મળતાંજ આપણે લંઘન ઉપર ઉતરવું, એ એકજ અને અચૂક ઉપાય છે. અનમય પ્રાણ છે એ ખરૂં છે, છતાં જૂખ ન હોવા છતાં જો અન્ન લઈએ, તો તેટલુંજ ધાતક છે. અન્ન ખાઈ જઈએ તોય શક્તિ આપતી નથી, પણ જો તે પચે તોજ શક્તિ આવે. રોગની સ્થિતિમાં પાચનશક્તિ રહેતી નથી, તેથી ખાધેલું અન્ન પચવા સંભવજ નથી. તેથીજ તેવી સ્થિતિમાં ખરી જૂખ લાગતીજ નથી અને એ રીતે આપણને કુદરત સૂચના આપે છે. આપણાં હિત માટે તે સૂચના આપણે માનવી એ ઈષ્ટ છે, સ્વાભાવિક છે. સૂચનો પ્રકાર અને અધિકાર બંને એકજ સાથે ક્યાંય પણ કદી રહી શકતાં નથી. તેજ પ્રમાણે રોગ અને જૂખ બંને એક સાથે કદી હોઈ શકે નહિ. જૂખ ન લાગે, એટલે ખાવુંજ ન જોઈએ, એ કેવળ સરળ અને સાદી વાત છે અને તેટલા માટે રોગ હોય ત્યાં સુધી લંઘન કરવામાં તુકસાન કંઈજ ન હોય; એટલુંજ નહિ પણ લંઘન ન કરવાથી અને ખોરાક લેવાથી ઉલટું તુકસાન હોય. કુદરતના શરીરને સાદું કરવાના કાર્યમાં ખાવાથી ઉલટી આપણે અડચણ કરીએ, તેની મહેનત વધારીએ અને રોગને બગવાન બનાવીએ એ સ્થિતિમાં ખાવાથી આપણું પોષણ ન થાય, પણ રોગનું પોષણ થાય.

સારાંશ કે ઠાઈ પણ નાના કે મોટા રોગનો લંઘન એ કુદરતી ઉપાય છે. આ બાબતમાં કુતરા બિલાડાં પણ માણસ કરતાં હાથાં દોય છે. રોગની કે શત્રુની ઉપેક્ષા કરવાથી ઘણું તુકસાન થાય છે. માટે રોગનું જરાપણ લક્ષણ જણાતાં એકાદ ટંક ખેંચી કાઢીએ તો ભવિષ્યના મોટા રોગમાંથી ભારી દુઃખમાંથી બચી જઈએ.

લંઘન વખતે ચાર પ્રકારના ખોરાકમાંથી એક પણ પ્રકારનો ખોરાક થોડા પ્રમાણમાં પણ લેવો ન ઘટે. પાણી ફક્ત પીવાય તેટલું 'પીવું'. તે કલાક કે અર્ધ કલાકે અર્ધો અર્ધો શેર લેવું અને રુચિ પ્રમાણે થંડું કે ગરમ પીવું. દરેક વખતે એ પાણીમાં થોડો સ્લીંબુનો રસ નાખવો. ખાંડ કે શીઠું બિલકુલ ન નાખવું. થોડું મધ ન ખાય તો ઠીક.

લંઘન વખતે એનીમાં જરૂર લેવો. તે ન લેવાય તો ઈષ્ટ ફળ મળે નહિ. દિવસમાં બે વખત કે ત્રણ વખત લેવાય તો પણ અડચણ નહિ. એથી જલદી મક્કળતા મળે છે. એનીમાંમાં સહેજ ગરમ પાણી વાપરવું. બીલું કંઈપણ અંદર નાખવું નહિ. પાણી નિદાન છ શેર લેવું.

શરૂઆતના ત્રણ ચાર દિવસ કેટલાક માણસોને બહુ ત્રાસ લાગે છે. માથું ફરે છે, આંખે અંધારા આવે છે, આગીઆ જેવું ચમકે ખાલી આંધારી આવે છે, શરીર નખાઈ જાય છે અને પેટમાં

બળતરા, ચાલે છે; અંદરનું ઝેર વધારે હોય, તેમ આવી પીડાઓ વધારે થાય છે. પણ આવી પીડાઓથી ગભરાઇ ન જતાં સ્વસ્થ અને દૃઢ રહેવું. જેમ પીડા વધારે, તેમ સંધનની જરૂર વધારે સમજવી. આ પીડા તે વ્યસની જૂળનો ખોટો તડકડાટ અને તેની અંતકાળની વેદના સમજવી. ચાર કે પાંચ દિવસમાંજ એ બધી પીડા સમી જાય છે.

સંધન કેટલા દિવસ કરવું તેનો આધાર દ્વિધિત મળતો સંયમ જેટલા પ્રમાણમાં અને જેટલા લાખા વખતથી હોય તેના ઉપર રહે છે. જીભ ધોળા થઇ ગઇ હોય, તથા શ્વાસ ગંધાતો મટી જાય, ત્યારે રક્તશુદ્ધિ થઈ એમ સમજવું. વારતવિક રીતે આટલું થતાં સુધી સંધન ખેંચવું જોઇએ. પરંતુ, તેટલું ના બને તો બને તેટલા દિવસ સંધન કરીને, પછી રક્તશુદ્ધિ બરોબર થતાં સુધી ફળના રસ ઉપર, છાશ ઉપર કે છેવટે અમના યુષ ઉપર રહેવું. સામાન્ય માણસ ૧૫ કે ૨૦ સંધન સહેજ કરી શકે. પણ ૧૦ દિવસ કરતાં વધારે સંધન અનુભવી વૈદ્યની સલાહ સિવાય ન કરવાં. મેદવાળાં માણસો ઘણા દિવસ સુધી સંધન સુખેથી કરી શકે. દુબળા શરીરવાળાઓએ, રોગથી નબળા પડેલાઓ અને ક્ષયરોગવાળાઓ લાંબા ઉપવાસો કરવા નહિ; જરૂર પ્રમાણે તેમણે છુટક ઉપવાસો કરવા.

સંધન વખતે મનમાં જે ક્ષોભ રહે, તો ઉલ્લસું તુકસાન થાય છે. એ વખતે મન શાંત અને પ્રસન્ન રાખવું જોઇએ. રુચિને અતુકુળ પ્રવૃત્તિમાં મગ્ન રહેવું, ગાયન, વાદન, ચિત્રકળા, વાંચન, લેખન, બજન, પૂજન વગેરે જેમાં મન આનંદિત રહે. તેમાં તેમા ચિત્તને પરોવી રાખવું.

શક્તિ હોય તો ઘરનો વ્યાયામ પણ કરવો. સવાર સાજ ખુણી હવામાં ફરવા જવું. ત્યાં શાનિથી બેસવું અને દીર્ઘ શ્વાસ લેવો.

રોગ કે મરણ ઋતુ કે વય જોઇને આવતાં નથી. તેજ પ્રમાણે સંધન કરવામા પણ ઋતુ કે વયની કંઈ મર્યાદા નથી. સંધન વખતે શારીરિક શક્તિ ઘણી ઘટી જાય છે. લાંબા સંધનમાં ફસતા પણ બહુ આવે છે; પણ મન અને બુદ્ધિ તદ્દન નિર્મળ થઇ જાય છે અને તેનાં તેજ તથા શક્તિ અમાપ વધી જાય છે. ગ્રંથ ઘણીજ માદ આવે છે. જો મન અને બુદ્ધિનું બળ વધે, તો શરીરની ફસતાની ચિંતા કરવાનું કારણ નથી. રક્તશુદ્ધિ થતાંજ શરીર ચોડાંજ વખતમાં પુનઃ બરાબર.

આ રીતે નિવારક સંધનનો વિચાર થયો. રોગ થયા પછી તેના ઉપાય તરીકેનાં ઉપર ગણાવેલાં સંધનો ને નિવારક સંધનો છે. દ્વે પ્રતિબંધક સંધનનો વિચાર કરીએ. રોગ થયા પછી ઉપાય કરવો, તેના કરતાં રોગ ન થાય તેવો પ્રતિબંધ કરવો એ વધારે દૃષ્ટ છે. સંધનનો એ દિશામાં પણ ઉપયોગ થઇ શકે છે. આરોગ્ય માટેના ઉપર ગણાવેલા નિયમો પાળવાથી આ પ્રતિબંધ થઈ શકે છે પણ

સામાન્ય માણસથી મોહને લીધે, નળજાઇને લીધે કે બેદરકારીને લીધે કંઈ કંઈ જૂલો થવાનીજ, આ જૂલોનું પરિણામ આવતાં પહેલાં અર્થાત્ તેનાં કડવાં ફળોનું દશ્ય રૂપ આવતાં અગાઉ, દરેક માણસે પ્રતિબંધક લંઘન નિયમિત રીતે અને દઢતાથી કરવાં જોઈએ.

આઠવાડીઆમાં એક દિવસ એવો ફરાવી રાખવો કે જેમાં બપોરનો ખોરાક લેવો નહિ. આ ૨૪ કલાકના ઉપવાસ દરમિયાન કંઈ પણ ખાવું નહિ. પાણી નિવાય કંઈ પણ પીવું નહિ. તેજ પ્રમાણે પંખવાડીઆમાં એક દિવસ પૂર્ણ ઉપવાસ કરવો. એટલે કે એકાદશી કરવી. તે દિવસે યથાર્થ રીતે નિરાહાર રહેવું. પાણી વગર બધું ખાન-પાન વર્જ્ય કરવું. દશમને દિવસે સાંજે જમવું નહિ. ન ચાલે તો માત્ર ફલાહાર કરવો. બારશને દિવસે પણ સાંજના માત્ર ફલાહાર કરવો. ફળો પણ રસાળ ખાવાં જેવાં કે સંતરા, દ્રાક્ષ, મોસંબી અને પપનસ. એકાદશીને દિવસે તદ્દન નિરાહાર ન રહેવાય, તો નિદાન અસ્થિથી પકવેલી વસ્તુ તો નજ ખવાય એવો નિયમ કડકાઈથી પાળવો.

આવાં પ્રતિબંધક લંઘનો વખતે જે ત્રાસ પડે છે, તે ભવિષ્યમાં યનારા લાલની દૃષ્ટિએ નજીવોજ ગણાય. ચોક્કડું વેદ્યા વગર ગોળ ક્યાંથી ખવાય ? પ્રસાવવેદના ખમ્યાં વગર પુત્રપ્રાપ્તિ ક્યાંથી થાય ?

(ઓગસ્ટ ૧૯૩૬ ના “વ્યાયામ” માસિકમાંથી)

૨૫-વ્યાયામ-સંદેશ

(લેખક:-શ્રી બાળગંગાધર ટિળક)

મનુષ્યનાં આયુષ્યમાં એવો એક ફરાવિક સમય હોય છે કે, ફક્ત તે સમયેજ યોગ્ય કસરત કરી શરીરની વૃદ્ધિ કરી શકાય છે. તેને શરીર વૃદ્ધિનો સમય કહે છે. જે પોતાનું આયુષ્ય અશક્ત-પણામાં પસાર કરવું ન હોય તો તે યોગ્ય સમયે કસરત કરવીજ, આવેલી યોગ્ય સંધિ જવા દેવી નહિ. જે તેણે નિયમિતપણે વ્યાયામ કરી પોતાનું શરીર સુધાર્યું હશે અને એક વર્ષ પછી સશક્ત તથા ઘાટદાર શરીરવાળો થશે, તો તે પરીક્ષામાં નાપાસ થાય તો પણ મને તેની પરવા નથી. અપુરા શ્વાસોચ્વાસ (શોર્ટ બ્રીધિંગ) ની ટેવ કાઢી નાખવા માટે દંડ મિવાય એક પણ બીજી કસરત પરિણામકારક નથી. દંડ કાઢવાથી છાતીની વૃદ્ધિ થઇ, તે મજબૂત બને છે.

(ફેબ્રુઆરી ૧૯૩૮ ના “વ્યાયામ” માસિકમાંથી)

૨૬-વ્યાયામ અને આરોગ્ય

[મહારાષ્ટ્રની એક વ્યાયામશાળા તરફથી પૂછવામાં આવેલી વ્યાયામવિષયક પ્રશ્નાવલિના કાકા સાહેબે જે જવાબ આપ્યા છે તેમાંથી કેટલાક મહત્વના સવાલજવાબ નીચે આપ્યા છે.]

સવાલ:-વ્યાયામ એટલે શું ?

જવાબ:-કૃત્રિમ જીવનને લીધે શરીરને જે કાટ ચડે છે તે કાઢવો અને શરીર મારફતે જે કામો થવાં જોઈએ એ કામો કરવાની લાયકાત ટકાવી રાખવી, એનું નામ વ્યાયામ.

સવાલ:-અહમર્યા એટલે શું અને તેનો લાગ કઈ કઈ વસ્તુઓ-થી થાય છે ?

જવાબ:-સર્વ ઇન્દ્રિયો અને મન પોતાના તાબામાં રાખવાં અને વાસનાઓને વશ ન થવું એનું નામ અહમર્યા. અહમર્યાની શરૂઆત વાણીથી થવી જોઈએ. અપવિત્ર, અશુદ્ધ અથવા ગંદી ભાષા ન બોલવી. નિર્ધૃત લખણ નહિ. વિશેષણો વિચારી વિચારીનેજ વાપરવાં. મનને ઉકરડો ન બનાવનાં એનું મંદિર બનાવવું. એટલે અહમર્યા સિદ્ધ થવા માટે છે.

જેણે જિહ્વાલૌલ્ય, લોભ અને ક્રોધ ઉપર વિજય મેળવ્યો નથી તે અહમચારી ખસસ નથી. ‘મરણં વિન્દુપાતેન જીવનં વિન્દુધારણાત્’ એ ઋષિની વાણી સર્વ પ્રસંગને માટે સાચી છે. આ નિયમમાં અપવાદ દાખલ કરનાર શાસ્ત્ર નથી પણ માણસની દુર્બળતા છે. સ્વભાવરથા થાય એ કંદાય ચાલે, પણ સુગારિક વિચાર મનમાં ઘોળાય એ તો નયું ઝેર છે. પોતે રૂપાણે દેખાવાની ઇચ્છા મનમાં રાખીને અથવા રૂપ કાઢીને પણ જે પોતાને અહમચારી કહેવડાવે છે તે દંભી, મિથ્યાવાદી છે. સ્વચ્છતા, વ્યવસ્થા અને શરીરનું આરોગ્ય એ ઉપરાંત જે કોઈ સૌંદર્ય બાકી રહેતું હોય, તો તે સદાચારનુંજ છે. કોઈના પણ શરીરના સ્પર્શની ઇચ્છા કરવી એ અપવિત્ર છે, એ વાત આજે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે.

સવાલ:-દીર્ઘાયુષ્યનો આધાર શાની ઉપર છે ?

જવાબ:-મહેનતુ જિંદગી, સાદી રહેણી, મસાલા ન ખાવા, વિવમ-સેવનનું ચિંતન ન કરવું, નિરંતર સ્વાર્થચિમુખ રહેવું, અતિ ચિંતા ન કરવી, ગાદ નિદ્રા, છૂટી હવા, સ્વચ્છ પાણી અને પરોપકારી જીવન એટલી વસ્તુઓ સંભાળીને રહેતાં જેટલું આયુષ્ય મળે તેજ દીર્ઘાયુષ્ય.

સવાલ:-લંઘનનું આરોગ્યની દૃષ્ટિએ શું મહત્વ છે ? મહિને અથવા

પંદર દહાડે એકાદ ઉપવાસ કરવો સારો ખરો ?

જવાબ:-હિત અને મિત આહાર કરનાર ચરતા લોહીવાળા જીવાનને લંધનની કશીજ જરૂર નથી. છતાં દિવસમાં બે વાર રનાન, મહિનામાં બે વાર લંધન અને વરસમાં બે વાર જીર્ણાન્ન એ નીરોગી રહેવાની વીમા-ફી છે.

સવાલ:-આનંદી વૃત્તિ આરોગ્યદાયક છે એ કેવી રીતે ?

જવાબ:-આનંદી વૃત્તિ એટલે રગીલાપણું નહિ. ટીખળા માણસ સૌથી ઓછો આનંદી હોય છે. સભ્યતાનું દેવાળું ઢાંકીને જે લોકો આનંદી થવા માગે છે તેઓ દયાપાત્ર બિખારીઓ છે. સમ્બાધાન (સંતોષ) અને ચિત્તની પ્રસન્નતા એટલેજ આરોગ્ય. નિર્સર્ગના શબ્દ કાપમાં આ જ અર્થ મળશે.

સવાલ:-શરીર નીરોગી છે એની નિશાની શી ?

જવાબ:-માણસ પોતાના શરીરને બૂલી શકે છે, ત્યારેજ તે નીરોગી હોય છે.

સવાલ:-બ્રહ્મચર્યને વિધાતક એવા વિચારોને શી રીતે કાઢવા ?

જવાબ:-રોગી પથ્થની બાબતમાં આનાકાની કરે એ તો નજ આશે. જેનું બ્રહ્મચર્ય ઢીલું થયું છે; જેને સ્વખાવસ્થા થાય છે એવા ધ્રુવાને શરમના માર્ગો કે મોહથી નીરોગી માણસનું અનુકરણ ન કરવું. નાટક, સિનેમા, નવલકથાઓ, અમુક પ્રકારનાં ઠાબ્યો-એ બધું તેણે પોતા પૂરતાં વળતર સમજવાં જોઈએ. વિષયસેવનની માનસ-પૂર્ણ જે દૂર કરે તેને બ્રહ્મચર્ય સિદ્ધ થવુંજ જોઈએ. જેને જાગતો હોય ત્યારે કુરસદજ ન હોય, જે નિરંતર કામમાં હોય તેની પાસે કામ આવી શકતો નથી. કામનું ઔષધ કામ છે.

પોતાના મનુષ્યત્વની કિંમત જે જાણે છે, જેની મહત્ત્વાકાંક્ષા શુભ અને અમર્યાદ હોય છે તેનેજ બ્રહ્મચર્યવિરોધી વિચારોની ખરા મનથી ચીક હોય છે. સામાજિક પ્રતિષ્ઠા સામવવા માટે વિષયની વાતો પ્રત્યે તિરસ્કાર બતાવવો શા કામનો ? નહાતા લોકોની સોખત છોડી દેવાની અને તેને લીધે જે કંઈ અડચણ વેઠવી પડે તે વેઠવાની અથવા લાલ જતા કરવાની હિંમત આપણે કેળવવીજ જોઈએ. જે માતૃલક્ષ્મી હોય તેણે સર્વકાળ પોતે માતાના સાન્નિધ્યમાં છે એવી ભાવના કેળવવી. સદાચરણી દેશલક્ષ્મી અને સાધુમતોનું ચિંતન કરવું. દરેક વખતે ઈશ્વરની દીન યદને પ્રાર્થના કરવી.

ચેથે જ્ઞાલો માર્હી કોળાચી નિદાશ ।

આલ્યા યાત્વકાસ રૂપે વિર્હી ॥

સવાલ:-માણસ માદો પડે છે એનું મુખ્ય કારણ શું ?

જવાબ:-મુખ્ય કારણ નિસ્વાસૌમ્ય.

સવાલ:-જિંઘ કેટલી લેવી ? સવારે વહેલા જિંઘવાથી ફાયદો શો ?

જવાબ:-નિરાગી માણસે એકા જિંઘે જેટલી જિંઘ મળે તેટલીજ લેવી. પરાઈની ગુલાબી જિંઘ પ્રહસ્યની શત્રુ છે. દિવસની પવિત્ર ક્ષણુ તે ઉપકાળ, તેને માણસ તમોગુણમાં કેમ ગુમાવે ? સામાન્યપણે સાત કલાકથી ઓછી જિંઘ ન લેવી ?

સવાલ:-દિવસે જિંઘવાથી અને રાત્રે ઉઝગરાથી શું નુકસાન ?

જવાબ:-દિવસે જિંઘીને રાત્રે જાગનાર માણસ રાક્ષસ બને છે, ફેર એટલેજ કે રાક્ષસો જોરાવર, વીર્યાવાન હોય છે. આ નિર્વીર અને નટ બને છે. બપોરે અર્ધો કલાક જિંઘવાથી કેટલાક લોકોને ફાયદો જણાય છે.

સવાલ:-દિવસના ભોજન કરતાં ખાસ કરીને રાત્રનું ભોજન પરિમિત શા સારું હોવું જોઈએ ?

જવાબ:-રાતે વધારે અને મોડા જમવાથી જિંઘ બગડે છે. થોડી જિંઘ બસ થતી નથી, મૂત્રાશય અને મળાશયનો દાબ બેની વચ્ચે રહેલા વીર્યકોશ પર પડે છે. તેથી આ ટેવવાળાઓને સ્વપ્નાવસ્થા થાય છે. રાતે બધીજ ઇન્દ્રિયોને આરામ લેવાનો હોય છે, ખાસ કરીને પેટને (હોજરીને) આરામની બહુ જરૂર હોય છે.

સવાલ:-વ્યાયામ કરનારને વિશેષ જોરાકની જરૂર છે ખરી ?

જવાબ:-હિંદુસ્તાનના તમામ લોકોને દૂધ, ઘી, ઘઉં, ચોખા અને શાકભાજી નિયમિત અને પેટપૂરતાં મળવાં જોઈએ. એનેજ માટે સ્વરાશ્નની હિલચાલ છે. મહેનતમજૂરી કરનાર માણસને પૂરતો પૌષ્ટિક આહાર મળતો નથી એ એકજ કારણને માટે સામાજિક વ્યવસ્થા અને રાશ્નવ્યવસ્થા બને તેટલી જલદી બદલવી જોઈએ.

સવાલ:-આંખ અને દાંત શાને લીધે બગડે છે અને એની સંભાળ કઈ રીતે લેવાય ?

જવાબ:-આંખો ઉઝગરાથી, ગીચ દાઢપની ચોપડીઓ વાંચવાથી, ઓરડીમાંજ બેસી રહેવાથી, હસ્તદોષથી, મુંબાઈ જેવા શહેરમાં રહેવાથી, ગરમીમાં ઉધાડે પગે ચાલવાથી, શિયાળામાં પગનાં તળિયાં શેકવાથી અને સ્ત્રીઓનું સૌંદર્ય નીરખીને જોવાથી બગડે છે. આંખોની સંભાળ નીચેની રીતે લેવી.

રોજ બને એટલા વધારે વખત સૂધી દૂર ક્ષિતિજ તરફ જોઈ રહેવું. ઝાઝ, પાન, ફૂલનું દર્શન કરવું. રાતે ચંદ્ર અને તારા તરફ જોઈ રહેવું, ત્યાં અચૂક સાત્ત્વિક સૌંદર્ય મળશે. આઠાશમાંના તારાઓની ઓળખ કરી લેવી. રોજ જિંઘતાંવેંત મોઢું ધોઈને (કપાળ, નાક વગેરે સાફ ધોઈને) પછી સ્વચ્છ પાણીથી બરેલ ત્રાંબાફૂંડીમાં અથવા ડોલમાં માથું ડુબાવીને (જેશક આ વખતે શ્વાસ રોકી

રાખેલો હોય; એટલે નાકમાં પાણી નહિ જાય) અને આંખો ઉધાડીમાંથી કરીને અને માથું હલાવીને પાણીને આંખોની માલિશ કરવા દેવી આથી આંખો સ્વચ્છ અને તેજસ્વી થાય છે. નદી કે તળાવમાં તરતાં પાણી સ્વચ્છ હોય ત્યારે થોડો વખત આંખ ઉધાડીને પાણીની અંદર તરવું. આ પ્રયોગ આંખને અત્યંત પૌષ્ટિક છે. આંખે તેજ ચોળવું, પગને તળિયે ગાયનું ઘી ચોળવું, ઉત્તમગરા ન કરવા વગેરે ઉપાયો છે જ. આંખોમાં ત્રિકુળા કે હરડેનું વસ્તુગાળ ચૂર્ણ કાઢી કાઢી લોકો ધાલે છે. કાજળ, સૂરમા વગેરે વસ્તુઓથી ફાયદો થાય છે એવો અનુભવ હોય તો ઔષધ તરીકે જોઈએ તો એનો ઉપયોગ કરવો, પણ એ માત્ર સૂતીજ વખતે; સમાજમાં ફરતાં તે દેખાવાં ન જોઈએ.

હવે દાંત વિષે : દાંત બગડવાનું મુખ્ય કારણ ગંદાપણું. આ જેવાં ગરમ પીણાં, મધસેવન, ખિરિકટ જેવાં લોટવાળા પદાર્થ, ખાંડ એ પદાર્થો પણ દાંતના શત્રુ છે. અપચાથી તો દાંત સાવ નકામા થઈ જાય છે. અપચો થાય એટલે જે માથુસ આવધરો અને બેદરકાર હોય છે તેના દાંત પાડી નાખવા એ નિસર્ગ દેવતાને અપરિહાર્ય લાગે છે. ઉત્તમગરા, વિષવસેવન, ગરમ મસાલા એ પણ દાંત બગડવાનાં કારણો છે. સુખનથી પણ દાંત બગડે છે. અનુભવી લોકોને આ વાત ગળે ઊતરે એવી છે. બિચારાં નાનાં નાનાં બચ્ચાંને સુખનનું સુખ કશું નથી હોતું; માત્ર 'ઘણીવાર જુદાજુદા રોગોના ભોગ થવું' પડે છે ખરું. દાંતની સંભાળ માટે અસ્પાહાર, રાત્રે ન ખાવું, ઉત્તમગરા ન કરવા, મસાલા ન ખાવા, દાંતનાં પેઠાં ફૂલે કે બિધડે એવું કશું ન કરવું, કંઈ પણ અને ગમે ત્યારે ખાધા પછી સ્વચ્છ પાણીના કાગળા કરવા અને સૂતા પહેલાં બાવળ કે લીમડાનું દાંતણુ લઈ દાંત ધસવા, (આખી રાત દુર્ગંધ મોંમાં જામવા ને કોહવા દેવી અને એથી થતો બગાડ પૂરો થયા પછી સવારે બિડીને તેને રજા આપવી એમાં કશું કહાપણુ નથી.) દાંત ધસતાં દાંત વચ્ચેની ફાટામાંથી કચરો નીકળી જાય એ રીતે પેઠાંથી દાંતના છેડા સુધી દાંત ધસતા, વચ્ચે વચ્ચે બીડાના પાણીના કાગળા કરવા. (દાંતના બધા રોગ ઉપર આ રામબાણુ ઉપાય છે.) તાજાં શાક સારી પેડે ખાવાં. (શાક ન ખાવાથી અને શરીરમાં ગરમી થવા દીધાથી સ્કર્વા, રમુ અને પાયોરિયા જેવા ભયંકર રોગ થઈને મરવાનો વખત આવે છે, અથવા ડોક્ટરને પગે લાગીને દાંત પડાવવા પડે છે,) અતિ ઉષ્ણ અથવા અતિશય ઠંડું કશું ન ખાવું, નાહતી વેળા, દાંત ધસતી વખતે આંગળાથી પેઠાં અંદરથી તેમજ બહારથી બેરથી ધસવાં. (આને લીધે પેઠાંમાં રુધિરાભિસરણ ઉત્તમ-થઈને દાંતના મૂળને જોર મળે છે.) અંદરથી બહારથી અને ઉપરથી એમ ત્રણે બાજુથી દાંતને સાફ કરવા. લોટ-

વાળા પદાર્થ ખાધા હોય તો દાંતમાં ચોટી રહેલો લોટ સાફ કરી નાખવો અને ખાવામાં ચણા, વટાણા, ભાખરી વગેરે કઠણ પદાર્થ હમેશાં વાપરવા; વગેરે ઉપાય નિયમિત રીતે લેવાથી દાંત સારા રહે છે, એટલુંજ નહિ પણ સાધારણ રીતે જમડેલા દાંત પણ સારા થાય છે. દાંત ઉપર જે પોપડા અથવા ચર ખાંડે છે તે કાઢીએ તો દાંત નબળા પડે છે, એમ કેટલાક લોકો માને છે તે જૂલભરેલું છે. આ પોપડા પેદાંતે ધીમે ધીમે પાછાં હાવીને દાંતનાં મૂળને ઉધાડાં પાડે છે અને તેને લીધે દાંત કહોવાઇને બહુ જલદી રચાનબ્રષ્ટ થાય છે. દાંતમાં ટાંકણી, સોય અથવા સાવરણીની સળી કદી પણ ન ધાલવી. એને લીધે દાંતમાં ઝેર પેસે છે. દાંત ખોતરવાને સાફ ઉત્તમ વસ્તુ તે કડવા લીમડાની સળી છે. તે ઝીણી, નરમ અને પૂરતી મજબૂત હોય છે. બરની કોરી કલમ પણ ચાલે. ઠાનખોતરણીની જોડે ખેસાડેલું દાંતખોતરણું મેલું ન હોય તો કદાચ ચાલે. માત્ર દાંત ખોતરી ખોતરીને ઢીલા કરવા અથવા ઉધાડા કરવા એ તુકસાન કરનાર છે. અપચો ન થવા દેવો. મીઠાના પાણીના કાગળા કરવા અને રાતે સૂતા પહેલાં દાંત સાફ કરવા, એ સૌથી અગત્યનું છે. દાંતનું ઘસ વાપરવાથી દાંત રચૂલ રીતે સાફ થાય છે ખરા, પણ ઘસ એ જનનવરના શીંગડાના કુચાના રેસાનું બનાવેલું હોવાથી તે સૂક્ષ્મ રીતે કોહવા લાગે છે, એમાં અસંખ્ય રોગજંતુઓ રહે છે, દાંતના મૂળમાં સડો પેસે છે અને દાંતમાં નવા નવા રોગો પણ થાય છે. ઘસ વાપરનારાઓએ દરેક વખતે ઘસ પુષ્કળ પાણીમાં ધોવું અને લાંબો વખત તડકામાં મૂકી રાખવું જોઈએ.

સવાલ:-આપણા શરીરમાં રોગને રોકનારી શક્તિ છે ખરી ? એને શી રીતે વધારાય ?

જવાબ:-બ્રહ્મચર્ય, પવિત્ર રહેણી, શુદ્ધ વિચાર અને પરિપુર્ન હ્રમન એટલાથી એ શક્તિ અમર્યાદપણે વધારી શકાય છે.

સવાલ:-આમ્ય અને અશ્લીલ વિનોદથી શી હાનિ થાય છે ?

જવાબ:-જે માણસ આમ્ય અને અશ્લીલ વિનોદ કરે છે તે એ વિનોદથીજ બીજાઓને સૂચવે છે કે મને સંભાવિત સમજશે નહિ, સભ્યતાની ઢાલ નીચે અસભ્ય અને મલિન હૃદય છે તેને ઝાળખજો. આમ્ય અને અશ્લીલ વિનોદથી સરસ્વતીનું અપમાન થાય છે. સૌથી મોટો સાંસર્ગિક રોગ તે અશ્લીલ વિનોદ. એમાં સાલજનારનું પણ અપમાન થાયજ છે. આમ્ય, અશ્લીલ વિનોદથી હલકટ વૃત્તિ હાડ-માંસમાં અને લોહીમાં પેસે છે. સાત વર્ષના સતત પ્રયત્નથીજ એવું શરીર શુદ્ધ થવાનો સંભવ રહે છે. એવા વિનોદને લીધે વીર્યરખલન પણ થાય છે. (અપાડ-ત્રાવણુ ૧૯૯૨ ના “કિંગ્સ” માસિકમાંથી)

૧૭-વ્યાયામ શા માટે ?

૧૪૧૨

સોડા કસરત કરે છે પણ તે શા માટે કરે છે એનો ખુલાસો સમગ્ર લેવાની ખાસ જરૂર છે. ઘણા લોકો હજી પણ એમજ માની બેઠા છે કે કસરત કરવાની જરૂર તો એમનેજ છે કે જેમને પહેલવાન બનવું હોય. આ એક ગ્રામિક વિચાર છે. પહેલવાન બનવા માટેજ કસરત કરવી પડે છે; તે વગર કસરત કરવી એ જાણે પાપજ છે તે વાત ગણત છે, એ ખ્યાલ જોડો છે. પરંતુ કસરત નહિ કરવાથી આપણું શરીર ખામીયુક્ત તેમજ દુર્બળ બને છે, એટલુંજ નહિ પણ અનેક પ્રકારની વ્યાધિઓ પણ આપણા ઉપર હુમલો કરી શકે છે. રોગી મનુષ્ય આ દુનિયામાં વિજય મેળવી શકતો નથી તેમજ પરલોકને માટે પણ કંઈ કાર્ય કરી શકતો નથી. માટેજ શરીરને સુડોળ, સુંદર, નિરોગી તેમજ પુષ્ટ અને દીર્ઘાયુ બનાવવા આપણને દરરોજ વ્યાયામ કરવાની જરૂર છે. પછી જેમને પહેલવાન બનવું હોય તે જલ્દે તેવી જાતની વિશેષ કસરત કરી શકે પણ નાના મોટા સૌ કોઈ માટે નિયમિત ઓછા કે વધતા વ્યાયામની તો જરૂર છેજ.

આપણા દેશમાં અત્યારે શ્રેષ્ઠ સંખ્યા વધતી જાય છે, આયુષ્યનું પ્રમાણ વધા કરતાં આમણી પ્રજાનું બહુજ ઓછું થઈ ગયું છે, જે દેશના લોકો એમ માનતા કે સો વર્ષ જીવવું એ દરેક માણસને માટે સ્વાભાવિકજ છે તેજ આ દેશના માણસોની જીંદગી અત્યારે ૨૫ વર્ષ પણ સરેરાશ ગણવામા આવતી નથી. આવી પ્રજા માટે જાહેર ખર્ચમાં લખાતી દવાઓ કે વિલાયતથી આવતી કોઈ પણ પ્રકારની દવાઓ જીવનશક્તિ આપે કે જીવનનું પ્રમાણ વધારી શકે તેમ નથી. આપણા માટે તો એકજ માર્ગ અને તે વ્યાયામજ છે. તે વડે આપણે આપણું બળ ફરી પાછું બરાબર પ્રાપ્ત કરી શકીએ તેમ છીએ.

નિયમિત વ્યાયામ કરવાથી આપણું મન પ્રસન્ન રહે છે, શરીરનાં દરેક અંગ યોગ્યતાનું કાર્ય જતબર કરી શકે છે અને તેથી આરોગ્ય બરાબર ટકી રહે છે. આ સર્વ જેને મળે છે તેનુંજ નામ પૂર્ણ આરોગ્ય છે જે નિયમિત વ્યાયામ કરનારનેજ મળે છે. આખો દહાડો સ્વપ્ન, ખેંસી કે પડી રહેનારા કે નિયમિત વ્યાયામ નહિ કરનારાઓને આ વાતની કલ્પના પણ આવી શકે તેમ નથી.

આપણા દેશની વ્યાયામ પદ્ધતિ કેટલી સરસ અને રચિતતાં હતી કે જેનું વર્ણન કરી વખાણ કરવા કરતાં તેનો અનુભવ લેનારનેજ પૂઝવાથી ખાત્રી થઈ શકે તેમ છે. એ પદ્ધતિનો ત્યાગ કરી આપણે આવી બાબતમાં પણ વિદેશી પદ્ધતિનું અનુકરણ કરેલું છે જે ખરેખર ભૂલજ થઈ ગયાય તેમ છે. કેમકે વિદેશી રમતગમ-

તમાં તો આપણે નાતજાતના બેદ વધારેલા છે. વળી ખૂબસૂરત મેદાન ખર્ચો કરી એ રમત પાછળ જે ભોગ અપાય છે તેના બદલામાં તો આપણને કંઈજ લાભ મળતો જોવામાં આવતો નથી. એથીજ, ફરી પાછી આપણે આપણી પ્રાચીન વ્યાયામપદ્ધતિ તરફ આવવાની અને તેનોજ પ્રચાર કરવાની આતિ જરૂર છે. ન્યારે આપણે તેનો લાભ લઈશું ત્યારે આજના શિક્ષિત નવયુવાનો કે જે અત્યારે સાવ નિર્માલ્ય, નિસ્તેજ તથા સુસ્ત જોવામાં આવે છે તેવા નહિ પણ હૃષ્ટ, પુષ્ટ તથા પહેલવાન જેવા જોવામાં આવશે. દરેક સ્ત્રી, પુરુષ, બાળક સર્વ માટે વ્યાયામની જરૂર છે એટલુંજ નહિ પણ તે ભારતીય પ્રાચીન પદ્ધતિના વ્યાયામથીજ ઓછે ખર્ચે વધુ લાભ મળે તેવા વ્યાયામની જરૂર છે. વ્યાયામ કરવા માટે સારામાં સારી જગા ખુલા મેદાનની છે. ઘરની બહાર કે શહેરની બહાર આવું સ્થાન મળી શકે છે, પણ ત્યાં ન જઈ શકે કે તેવું સ્થાન ન હોય તેની જોરહાજરીમાં કોઈ પણ ખુલી જગા-એ વ્યાયામ કરવાથી ઓછો કે વધુ લાભ તો મળે છેજ. ખુલ્લી જગ્યામાં પૂરતા પ્રમાણમાં ઓક્સીજન-પ્રાણવાયુ મળી શકે અને સ્વચ્છ તથા સુંદર જગ્યામાં તે કાર્ય બહુ સુંદર થઈ શકે છે. શુદ્ધ હવાથી આપણા શરીરમાં રક્તિ આવે છે, દેહમાં પુષ્ટ બને છે, શરીરમાં સોહીતું સંચાલન પણ બરાબર થઈ શકે છે.

બીની શકે ત્યાં લગી શરીર પર વસ્ત્ર ન હોય તેવી રીતે માત્ર ચઢી કે લગોટીજ રાખી વ્યાયામ કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ કેમકે તેથી કરારત બરાબર થઈ શકે છે ને ખુલા જિંદોમાં બહારની શુદ્ધ હવા જઈ મળ તથા દોષોને તે ચામડીના જિંદોવાટે સહેલાઈથી બહાર ફેંકી શકે છે.

એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ કે દરેક માણસે વ્યાયામ તો કરવાનું છેજ પણ તે પોતાની શારીરિક સંપત્તિ હોય તેનાજ પ્રમાણમાં તેની માત્રા બરાબર કરવી જોઈએ. શરીરબળથી વધુ વ્યાયામ કરવાથી અવશ્ય હાનિ થાય છે તે વાત કદી પણ બૂલવી ન જોઈએ.

રૂચિપૂર્વક, બળના પ્રમાણમાં અને પ્રસન્ન ચિત્તથી કરેલ વ્યાયામ પૂર્ણ લાભદાયક હોઈ શકે છે અને તેથી મન પણ પ્રમદ રહે છે. વળી તે વ્યાયામમાં અનેક પ્રકારનાં આસન વગેરે મરજી મુજબ પરંતુ સમજીને બરાબર કરવા જેથી બરાબર લાભ મળી શકે છે.

વ્યાયામ માટે કોઈ ચોક્કસ માત્રા કદી નજ શકાય, કેમકે એક માણસ ૧૦૦ બેઠક કરી શકે છે; બીજા માટે દરજી પૂરતી હોય છે, ન્યારે એક માણસ ૨૦૦ દંડ કરી શકે છે બીજાને ફક્ત ૫ દંડ પણ પૂરતા જણાય છે. એટલે ધીમે ધીમે વધી શકાય ખરું, પણ દરરોજ થાક લાગે કે પસીનો થાય અથવા જરાપણ અરાકિત જેવું—થાક જેવું લાગે કે તુરત વ્યાયામ પૂરતો થયો છે સમજીને બંધ કરી દેવું જોઈએ. વળી દંડ કર્યા પછી શિર્ષાસન અથવા દોડવા પછી

દંડ આવી રીતે એક પછી બીજી કસરત તરતજ ન કરવી જોઈએ કેમકે તેથી લોહીના પ્રવાહને હલટી ગતિ મળવાનો સંભવ છે. આ બાબતમાં ખાસ અભ્યાસીની સલાહ લેવી ઉપયોગી છે. પરંતુ જે કંઈ કરે તે સમજીને ઉત્સાહથી તેમજ આનંદ સાથે કરે. તે તેજ વ્યાયામ તમને ખૂબ લાભ આપનારૂં બની શકશે. વ્યાયામના અનેક પ્રકાર છે. ફેટલાક એટલા બધા સરળ છે કે તેનો લાભ નાનાં બાળકો, સ્ત્રીઓ અને દુર્બળ મનુષ્યો પણ લઈ શકે છે, માટે તેની પસંદગી પોતાના શરીર બળ તથા મનની રૂચિ પ્રમાણે કરવાની છે. દંડ, બેઠક, આસન, પ્રાણાયામ, શિર્ષાસન, મુગ્ધણ ફેરવવા, સૂર્યનમસ્કાર, મલખમ, કુસ્તી કરવી, લાઠી ફેરવવી, દોડવું, પાણીમાં તરવું, કુદકા મારવો, સામાન્ય રીતે ચાલવું, ઘોડાની સ્વારી કરવી વગેરે અનેક પ્રકારો છે; એમાંથી પોતાની મરજી પ્રમાણે અને સમયાનુસાર પસંદગી કરવાની છે.

વ્યાયામ માટે સરસ સમય પ્રાતઃકાળનો છે. એ સમયે કસરત કરવાથી દંડા પ્રહરમાં શાંતિથી કસરત કરી શકાય છે અને એ સમયનો પ્રાણવાયુ વધુ લાભકર્તા થઈ શકે છે. જેઓ કારણવશાત્ સવારે તેમ ન કરી શકે તે માટે તો સાયંકાળ પણ ચાલી શકે તેમ છે. બાકી બિમાર, કમજોર અને જમી લીધેલા માણસ માટે કસરત કરવાની ના કહેલ છે તે જૂલણ ન જોઈએ. આપણે જમીને સામાન્ય રીતે ફરવા જઈએ છીએ ને ધીમેથી ચાલીએ છીએ તે વાતમાં કંઈ દોષ નથી પણ જમીને કામઘંઘે દોડતા જઈએ છીએ એ તો એક જૂલજ ગણાય તેમ છે. આટલી ચર્ચા પછી આપણે સમજી શક્યા હોઈશું કે કસરત એ કંઈ પહેલવાન થનાર માટેજ હોઈ શકે તે ખ્યાલ ગલત છે. કસરત તો સૌ કોઈ કરે છે, ને સર્વ માટે જરૂરી બાબત છે પણ તે સમજીને કરવામાં આવે તથા યોગ્ય રીતે નિયમસર કરવામાં આવે તો તે બહુજ ઉપયોગી અને લાભદાયક બને છે. કસરતનું સ્થાન આજકાલ વિદેશી રમતગમતમાં બદલી ગયું છે એ રમતગમત પાછળ આપણે દર વર્ષે ખૂબ હેરાન થઈએ છીએ, લાખો રૂપિયાનું પાણી કરીએ છીએ અને તે છતાં પણ આપણને બળ, ઉત્સાહ કે આરોગ્યનો લાભ મળતો નોવામાં આવતો નથી, ‘હિલ્ટુ’ આવી જાતની રમત ખેલનારાઓમાંથી અનેક મુડદાલ જેવા પણ નોવામાં આવે છે, તો તે દિશા બદલી આપણે આપણી પ્રાચીન પદ્ધતિની કસરત તરફ આવવાની જરૂર છે, જે સર્વત્ર થઈ શકે, સર્વ કોઈ કરી શકે, જેનાથી વધુ લાભ પણ મળે અને જેના પાછળ જરાપણ ખર્ચ થતો નથી. આવી કસરતથીજ આપણું આરોગ્ય, જીવન, આયુષ્ય વૃદ્ધિને પામે તેમ છે.

(જાન્યુઆરી ૧૯૩૮ના “ આરોગ્યસિંધુ ” માસિકમાંથી)

૨૮-શીર્ષાસનથી શરીર-સુસ્વાકારી સુધરે છે

હિંદુ યોગ-વિજ્ઞાનમાં જે અનેક આસનોનો સમાવેશ થાય છે તેમાંનાં ઘણાંખરાં આસનો શરીર-સુખાકારી વધારવામાં મહત્વનો ફાળો આપે છે. સૂર્ય નમસ્કારથી મનુષ્ય-જીવનને કેટલા બધા ફાયદા થાય છે તે ઓ'ધ-નરેશે છેક પ્લિટન સુધી સિદ્ધ કરી બતાવ્યું છે અને આજે પ્લિટન અને અમેરિકામાં પણ ઘણાં સ્ત્રી-પુરૂષો આ પ્રયોગ અજમાવતાં થયાં છે. આવીજ એક બીજી પ્રક્રિયા શીર્ષાસનની છે. શારીરિક સુલભતાની દૃષ્ટિએ, સૂર્ય-નમસ્કાર કરતાં શીર્ષાસનનો પ્રયોગ જરા દુષ્કર લાગે. એ બનવાનોગ છે, પરંતુ તેના ફાયદા પણ એટલા મોટા છે કે તે શીખી લીધા બાદ તેનું ચક્રવૃદ્ધિ વ્યાજ સહિત વળતર મળી રહે છે. વળી જે ધ્યાનપૂર્વક પ્રયાસ કરવામાં આવે તો ૮ થી ૧૫ દિવસની અંદર કોઇ પણ માણસ આ પ્રયોગ કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરી લે છે અને બાદ તેનો નિયમિત અભ્યાસ રાખવાથી શરીરમાં બળ, યુદ્ધિ અને ચેતનના ઝરા કુટતા હોઇ આખરે આયુષ્યની પણ વૃદ્ધિ થાય છે; આમ છતાં આ કિંમતી પ્રયોગ માટે તે અજમાવવાની તમારી પોતાની ધગશ સિવાય બીજા કંઇજ બાહ્ય સાધન-સામગ્રીની જરૂર પડતી નથી અને તેથી જે આજે તેનો જોઇએ તેટલો લાભ ન લેવાતો હોય તો અજ્ઞાન અને હિંદાસીનતા સિવાય તે માટે બીજું કંઇજ કારણ હોવાનો સંભવ નથી.

શીર્ષાસન કેમ કરશો ?

શીર્ષાસનનો આ મહત્વપૂર્ણ પ્રયોગ અજમાવી જોવાની જે તમને ઇચ્છા થાય તો તમારા ઘરના એક સ્વચ્છ અને હવાની પૂરતી અવર-જવરવાળા ભાગમાં પલાંઠી વાળી ટટાર બેસો અને પછી બંને હાથનાં આંગળાંઓ એક બીજામાં બેરવી હથેળી જમીન ઉપર રાખી તેના ઉપર માથું મૂકી હિંચા થાઓ. શરૂઆતમાં તમને કદાચ તેમ કરવામાં સફળતા નહિ પણ મળે, પરંતુ તેથી હતાશ થયા વિના સફળ થાઓ ત્યાં સુધી જે આ પ્રયાસ ચાલુ રાખશો તો બે-ચાર દિવસમાં તમને સુલભ થશે. જે માથા નીચે કંઇક સુવાળી ગાદી કે લુગડાંના કુચા જેવું રાખવાનું ચોખ્ખુ લાગે તો તેમ કરવામાં હરકત નથી, પરંતુ શીર્ષાસનના પ્રયોગમાં એક વસ્તુનું તમારે ખાસ ધ્યાન રાખવાનું છે અને તે એ કે તમારું આખું શરીર ટટાર રાખી તેનો બધો ભાર માથા ઉપરજ આવવો જોઇએ. શરૂઆતમાં તો આ આસન અર્ધાં મિનિટથી વધુ કરશોજ માં, એટલુંજ નહિ પણ તેથી ઓછો સમય યદ્ય શકે તો પણ હરકત નહિ પરંતુ જેમ જેમ માથા ઉપર

ઉભા થવામાં તમને ખાસ મુશ્કેલી કે અસ્વસ્થતા જણાવાનું દૂર થાય તેમ તેમ સમય વધારતા જ્યાં ૫-૧૦-૧૫ કે છેવટ ૨૦ મિનિટ સુધી પણ આ આસન લંબાવવામાં વાંધો નથી.

સામાન્ય સાવચેતી

શીર્ષાસનનો પ્રયોગ દરેક તંદુરસ્ત માણસ કરી શકે છે, પરંતુ કોઈ પણ સંલેગોમાં તે ૨૦ મિનિટથી વધુ વખત લંબાવવો જોઈએ નહિ તેમ જોજન કર્યા પછી કે બીજા કોઈ પણ જાતની શરીરને શ્રમ આપે એવી કસરત કર્યા બાદ પણ આ આસન કરવું નહિ.

(૨૭ જુન ૧૯૭૭ ના “ પ્રજામિત્ર કસરી ” સાપ્તાહિકમાંથી)

૨૯-ચોમાસું

(લેખક:-શ્રી. વસંતરાવ હેગિષ્ટે)

ચોમાસું રોગ ફેલાવનાર ઋતુ ગણાય છે. તે ફેલાયેલા રોગનો રોગ શરદ ઋતુમાં થાય છે અને તેથી શરદઋતુને રોગનો રાજ ગણવામાં આવે છે. જે મેધરાજ દુનિયાનો રાજ ગણાય છે; જગતના પોષણનો આધાર મુખ્યત્વે એના ઉપરજ છે, તે સાથે સાથે રોગ પણ ફેલાવે એ માની ન શકાય એવી વાત છે. પણ પ્રત્યક્ષ આપણને તેવો અનુભવ તો થાય છે તો પછી સાચું શું ? કાં તો વરસાદમાં દોષ હોવો જોઈએ અથવા આપણામાં-જેના ઉપર વાતાવરણની પ્રક્રિયા થઈ રોગથી પટકાઈએ છીએ તેમનામાં-દોષ હોવો જોઈએ. હવે દોષ કોનો છે તે આપણે તપાસીએ.

આપણી પૃથ્વી ફરે છે; તેમા નિરંતર ફેરફાર થવાજ કરે છે. તે ફેરફાર અનુસાર નિસર્ગને અનુસરીને સુદિપૂર્વક આપણે ફેરફાર ન કરીએ તો કાં તો આપણી વિકૃતિ થાય અથવા આપણો વિનાશ થાય. નિસર્ગને રસ્તે ચાલવું એટલે શું ? જંગલમાં જઈને ખેસી જવું ? આટલાં બધાં મકાનો બાંધ્યાં છે, આટલી બધી ભૌતિક સુધારણા જે આપણે કરી છે, તેને છોડી દેવી ? અને જેમ પણ અને જંગલ-વાસીઓ વર્તે છે તેમ વર્તવું ? એમ વર્તવાની આપણે ઇચ્છા કરીએ તોપણ વર્તી શકીએ તેમ નથી અને બીજું, એ ખરો માર્ગ છેજ નહિ. પૃથ્વી ઉપર બહુજ અલ્પ સંખ્યામાં માણસ હતાં તે વખતે તે શક્ય અને યોગ્ય હતું. હવે એવી વાહિયાત વાત કરવામાં કોઈ અર્થ નથી. ત્યારે કરવું શું ? તેનો જરા વિસ્તારથી વિચાર કરીએ.

આને માટે આપણું ક્ષેત્ર ફક્ત આરોગ્ય પૂરવુંજ છે એટલે તે

પૂરતોજ વિચાર કરીએ. પ્રાચીન સમયમાં રોગ નહોતાં. માથુસો બળવાન અને દીર્ઘાયુષી હતાં એમ કહેવાય છે. તે વખતે તેમનાં આરોગ્યનો વિચાર કરવા માટે મ્યુનિસિપાલિટી કે હોસ્પિટલો નહોતી કે સાર્વજનિક આરોગ્યનાં જુદાં જુદાં ખાતાં ન હતાં. જેમ જેમ આ સંસ્થાઓની જરૂર લાગતી ગઈ તેમ તેમ આ બધી સંસ્થાઓ ઉભી થઈ. પહેલાં વ્યક્તિ વિના વ્યક્તિ ચલાવી શકતી, પછી ટોળાઓ બંધાઈ, શહેર અને રાષ્ટ્રો ધડાતાં ગયાં અને સાર્વજનિક આરોગ્ય એ અનિવાર્ય જરૂરિયાત બની. પણ હજી તે જોટલે અંશે સાર્વજનિક બનવી જોઈએ તેટલી બની નથી. જગત એક આખું એકમ થતું જાય છે તે સ્વીકારાતું નથી. તેને માટે માથુસ જાતેજ જવાબદાર છે. આપણે ચોમાસાનોજ વિચાર કરીએ. ચોમાસાથી રોગ ફેલાય છે તેનાં જે કારણો માનવામાં આવે છે તે નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) ચોમાસામાં આકાશ વાદળાથી ઢંકાયેલું હોય છે તેથી પૂરતા પ્રમાણમાં સૂર્યપ્રકાશ મળતો નથી અને તેથી પૂરતા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ મળતી નથી અને જંતુઓનો નાશ થતો નથી. તેથી રોગનો ફેલાવો થાય છે અને જીવનશક્તિને અલાવે તે વધતોજ જાય છે.

(૨) ચોમાસામાં ઠંડકાણે એકઠાં થયેલાં પાણીમાં સડો થઈ જંતુઓ પેદા થાય છે અને તેથી મેલેરિયા જેવા રોગ થાય છે.

(૩) જીવનશક્તિ ઓછી થવાથી સાહજિકજ તેની અસર પાચનશક્તિ ઉપર થાય છે અને ખાવાપીવામાં ધ્યાન ન રાખવાથી અપચો, મરડો, કોસેરા, વિષમજ્વર જેવા અનેક રોગો થાય છે અને આવા રોગી જ્યાં ત્યાં જાડે ફરવા બેસી જાય તેથી માખેા ઉત્પન્ન થાય અને એ માખેા ખાઈ પદાર્થ ઉપર બેસી રોગનો ફેલાવો કરે તેથી રોગનો ગુણુકાર થતોજ જાય.

આના ઉપાય તરીકે સર્વે જંતુને મારવાનો ઇલાજ સચવાય છે. કૂવાઓમાં, તળાવોમાં અને જ્યાં જ્યાં પાણી એકઠું થયું હોય ત્યાં ત્યાં જંતુનાશક દવાઓનો ઉપયોગ કરવાનું સચવવામાં આવે છે અને ખાવાપીવામાં નિયમિત રહેવાનું કહેવામાં આવે છે. આમ જંતુ મારવાનો ગમે તેટલો પ્રયત્ન થાય તોપણ તેને પહોંચી વળી શકાય ખરું? અને તેમ ન થાય તો રોગ તો ફેલાવાનોજ. પછી કરવું શું? ખરું જોતાં કુદરત તો ગંદા પાણીનો અને નર્કનોય ઉપયોગ કરે છે. તેનું સારામાં સારું ખાતર થાય અને તેથી જમીનનો ઠસ વધારી શકાય. જેમ લૌતિકશાસ્ત્રને આધારે સુધારા થતા ગયા તેમ બધી સુધારણા થવી જોઈએ. જે અમુક વ્યક્તિઓજ તેનો સર્વ ફાયદો ઉઠાવવા માગતી હોય તો તે સુધારણામાં આવાં વિદ્યો અનિવાર્ય છે. હિંદુસ્તાનની સરખામણીમાં ઈંગ્લાંડમાં મરણપ્રમાણ બહુજ ઓછું છે

અને દરેકની આયુષ્યમર્યાદા લાંબી છે. એથી રોગો બહુજ ઓછા થાય છે. રશિયાના આંદડા તેથી પણ વધુ પ્રગતિ પતાવે છે; કારણકે તે દેશોમાં વ્યક્તિનું દુઃખ સમાજ ઉપર અસર કરશે એમ મનાય છે અને તેથીજ આખાં સમાજને ધોરણે રાજ્ય દરેકનો વિચાર કરે છે. આખી દુનિયા આ રીતે સમાજવાદી બની ગયેલાં છે. ક્યાંયે રોગનું કારણ ન મળે અને બીજા ઉપર પડે તો તેવા અધુરા અને અધઠયરા ઉપાયો લેવાનીયે જરૂર નહિ પડે. પણ આખી દુનિયામાં તો આવી મુદ્દારણા થવાની હશે ત્યારે થશે. ત્યાંસુધી રોગના ભોગ બન્યાજ કરવું ? નિસર્ગોપચારો આનો ઉપાય મૂકવે છે અને તે એ છે કે, 'જીવનશક્તિ વધારો.'

તમે ઘણી વખત બજારમાં ફરતાં જોયું હશે કે 'શરીરે અલભસ્ત એવા પદાર્થો કે મારવાડીઓ સેંકડો માખેથી બહુબળુતી એવી માખીઓવાળાં ત્રિદાષ ખાય છે અને છતાં તેમને, કશોજ રોગ થતો નથી. ખૂબ રોગચાળો ચાલતો હોય ત્યાં પણ અમુક માણસોનું રૂવાડુંએ ફરકતું નથી અને તેઓ પોતાનું સ્વાસ્થ્ય સારી રીતે ટકાવી શકે છે. આનો એકસ જવાબ કોઈ ડોક્ટર આપી શકતો નથી. ફક્ત એટલુંજ કહે છે કે એનામાં જીવનશક્તિ (વાઈટલિટી) વધારે છે. એટલે એનામાં જીવનશક્તિ વધારે છે, એ જંતુઓને ખાઈ જઈને પણ લોહી બનાવી જીવી શકે છે.

‘જીવનશક્તિ વધારો’ એ ઉપાય તો ઠીક પણ આ બધા રોગો ફેલાવનાર વાતાવરણ વધતુંજ જશે તો શું કરવું ? કુદરત તો એનું કાર્ય કરેજ નય છે જેથી હવાશુદ્ધિ થતીજ રહે છે. એ હવાશુદ્ધિ કેવી રીતે થાય છે અને વરસાદ પણ તેમાં કેવી રીતે ભાગ લેજવે છે તે જોઈએ. જીવનશક્તિ કેવી રીતે વધારવી અથવા સાચવવી તેનો વિચાર પછીથી કરીશું.

હવામાં સામાન્ય રીતે નીચેનાં જુદાં-જુદાં વાયુ હોય છે:-

૧. ઓક્સિજન, ૨. નાઈટ્રોજન, ૩. કાર્બોનિક ગેસ, ૪. એર્ગોન, ૫. એમોનીઆ, ૬. પ્રાચિન, વનસ્પતિ, અને ખનિજ પરમાણુ, ૭. નાઈટ્રીક એસીડ, ૮. એઝોન અને ૯. પાણીની વરાળ (ગરમીના પ્રમાણમાં.)

આપણને મુખ્યત્વે ઓક્સિજનની જરૂર છે, પણ તે ખૂબ જલદ છે એટલે હવામાંના બીજા મુખ્ય વાયુ નાઈટ્રોજન તેનું પ્રમાણ સરખું રાખે છે. બીજા તત્ત્વો થોડે ઘણે અંશે આપણને પોષણ આપે છે; કેટલાંક તુકસાન કરનારા પણ છે, પણ વનસ્પતિઓ તેનો ઉપયોગ કરે છે એટલે પરસ્પર લેવડદેવડ થઈ આપણને જોઈએ તેવી શુદ્ધ હવાજ મળે છે. હવે ક્યાં અને વાતાવરણ શુદ્ધ કેવી રીતે થાય છે તે

જોઈએ: એવું ન થાય તો બહુજ અલ્પ સમયમાં દુનિયાનો વિનાશ થાય:

(૧) વાયુ પ્રસરણ:—હલકો કે ભારે વાયુ ગમે તેમ એકમેક સાથે મળી જાય છે. તમે જે શીશીમાં જે પ્રકારના વાયુ લો; એકમાં ભારે અને બીજામાં હલકો. ભારે વાયુવાળી શીશીમાં હલકા વાયુવાળી શીશીમાંથી વાયુ રેડતા હો તેવી રીતે તેના ઉપર શીશી ધરો. સામાન્ય નિયમ એવો છે કે ભારે નીચે જશે અને હલકું ઉપર રહે. પણ વાયુને એ લાગુ નથી પડતું. ભારે વાયુ હલકા વાયુવાળી શીશીમાં જવા માંડશે અને તે એક બીજા સાથે મળી જશે. એ રીતે ભારે થએલો વાયુ આખા વાતાવરણમાં પ્રસરી જાય છે અને એ રીતે તે ઓગળી જવાથી વિનાશ કરી શકતો નથી.

(૨) વાતાવરણની સતત ગતિ:—સૂર્યની ગરમીથી હવા (હવાય છે) વિસ્તાર પામે છે, હલકી થાય છે અને ઊંચે ચઢે છે, તેને રથજે બીજી દંડી અને ભારે હવા આવે છે. આ પ્રમાણે હવાને ગતિ પ્રાપ્ત થાય છે, અને તેથી પવન વાવા લાગે છે. આ પવનથી દોષિત દ્રવ્યો ધસડાઈ વિશાળ દરિયામાં ફેંકાઈ જાય છે.

(૩) વનસ્પતિદ્વારા મળતો ઓક્સિજન:—આપણે જેમ શ્વાસોચ્છ્વાસ લઈએ તેવીજ રીતે વનસ્પતિ પણ લે છે. આપણે ઓક્સિજન લઈએ છીએ અને કાર્બોનિક એસીડ ગેસ બહાર કાઢીએ છીએ. વનસ્પતિ તેથી ઉલટું કરે છે; તેથીજ આપણને ખૂબ પ્રમાણમાં ઓક્સિજન મળે છે. આથીજ માણસોથી દૂર—વનસ્પતિ ખૂબ હોય ત્યાં—ફરવા જવામાં ખૂબ મહત્ત્વ છે.

(૪) હવામાં ઊડતાં ભારે દ્રવ્યો પાછાં જમીન પર પડે છે અને તેને શુદ્ધ કરવાનું કામ સૂર્ય કરે છે.

(૫) વરસાદને લીધે પણ હવામાં ઊડતા અનંત પરમાણુઓ જમીન પર પડે છે અને ફેટલાંક દ્રવ્ય વરસાદના પાણીમાં ગળી જાય છે.

ઓક્સિજન અને ઓઝોનનો રાસાયણિક સંયોગ (ઓક્સિડાઈઝીંગ) ફેટલાંક અશુદ્ધ દ્રવ્યોને ખાઈ જાય છે.

આ કુદરતી હવાશુદ્ધિકરણને યુનિસિપાલિટી કે એવી સાવ-જનિક સંસ્થાઓએ મદદ કરવી જોઈએ.

હવે આપણે જીવનશક્તિ સાચવવાના ઉપાય ઉપર આવીએ. જીવનશક્તિ સાચવવા માટે નિયમિત આહારપાચનના અવયવોને પૂરતા આરામ, કસરત અને સારી ઊંઘની જરૂર છે. x x x

ઉનાળાના પછી તરતજ શરીરને દંડની જરૂર છે. એવે સમયે શરૂઆતના જે ત્રણ વરસાદમાં પલળતા ફરવા ગયા હશે તો આખા

ચોમાસામાં શરદી થવાની બીજ નહિ રહે અને તમારા શરીરમાં કંઈ વિટ્ટિ હશે તો તેની પ્રક્રિયા તરતજ થશે અને તેના ઉપાય યોગ્ય સમયે તમે લઈ શકશો.

સામાન્ય રીતે ચોમાસામાં પાચનશક્તિ મંદ હોય છે. તેમાં મિતાહારી રહેવું જોઈએ. અઠવાડીયામાં એક દિવસે ૨૪ કલાકનો અને ૧૫ દિવસે ૩૬ કલાકનો ઉપવાસ કરવા ચોમાસામાં તો ચૂકવું નહિજ.

કસરતમાં ફક્ત ચાલવાની, તરવાની અને થોડાં આસનો કરવાં. લીંબુનું સેવન બને તો રોજ રાખવું. તે સાથે પાલખ, આદુ અને ફૂદીનાનો રસ પણ વધુ પ્રમાણમાં લેવો જોઈએ. દૂધ ઉકાળીને પીવું.

ચોમાસાનાં બધાં ફળો ખૂબ છૂટથી લેવાં. ચોમાસામાં ઠાકડી, કેળાં, જાંબુ, ઠાકમીરી સફરજનું, લીલી દ્રાક્ષ વગેરે ફળો થાય છે; તેને ખૂબ પ્રમાણમાં ખાવાં.

સવારના નાસ્તાને બદલે લીંબુ, મધ અને આદુનો રસ મેળવીને પાણી સાથે લેવો. સહેજ પણ બેચેની લાગતાં ઉપવાસ કરવો. માનસિક શ્રમ કરવો નહિ. ફરવા જતી વખતે પગમાં જોડા પહેર્યા વગર ફરવા જવું અને લીલા ધાસવાળી જગ્યા ઉપર ખૂબ ચાલવું. આમ ચાલવાથી લીલા ધાસમાંથી પગની નસોમાં અમુક પ્રકારની લેવડ-દેવડ થાય છે અને તેથી તંદુરસ્તી ઉપર અજળ અસર થાય છે.

ઊનાળામાં શરીરના બધાંજ અવયવો શુદ્ધિ કરવામાં રોકાયેલાં હોય છે. ચોમાસામાં શુદ્ધિની ક્રિયા ફક્ત આંતરડાં, મુત્રાશય અને ફેફસાંઓનેજ કરવાની હોય છે. આંતરડાં અને મુત્રાશય વધારે કાર્યક્ષમ રહે તે માટે જાંબુ, લીંબુ, ઠાકડી અને કેળાં લેવાં જોઈએ અને ફેફસાંઓ પોતાનું કાર્ય સારી રીતે કરે તે માટે ઊંડતાની સાથે ફરતી વખતે અને સવાર સાંજ નહાતી વખતે જિંડા શ્વાસ લેવા જોઈએ. ઊનાળામાં તમે બે સ્નાન નહિ કરો તો એક વખત ચાલી શકશે પણ ચોમાસામાં બે સ્નાન બહુ હિતકર થશે. સ્નાન ઠંડા પાણીથીજ કરવું. બને તો તળાવ કે નદીમાંજ નહાવા કે તરવા જવું. શરદી જેવું લાગે તો ખાવાનું છોડી દેવું પણ નહાવાનું તો ચાલુ રાખવુંજ. સૂવાનો સમય હંમેશાં કરતાં સહેજ મોડો રાખવો એટલે લગભગ ૧૦ વાગે સૂવાનું રાખવું. (જુલાઈ ૧૯૩૭ ના “ નવરચના ” માસિકમાંથી)

૩૦-સ્નાન સંવંધમાં એક ભૂલ

(લેખક:-કવિરાજ પં. હાકુરદત્ત શર્મા)

પ્રથમ ગરમપાણીથી નહાઈ પછી હંડા પાણીવડે નહાવું જોઈએ, હું ત્યારે આ રીત લોકોને બતાવું છું ત્યારે તેઓ શંકાશીલ બને છે, પૂછવા બેસે છે કે એથી શરદી તો નથી થતી ને ? આવી રીતે ગરમ હંડા પાણીથી નાહવાથી કોઈ દર્દ તો પેદા નથી થાતું ને ? આ શંકા ખોટી છે. આજે હું તેનો ખુલાસો કરું છું.

તંદુરસ્ત મનુષ્ય જે બરાબર સ્નાન કરવાને લાયક છે તેણે તો આ રીતનો સંપૂર્ણ લાભ લેવો જોઈએ અને તે પણ ખાસ કરી શીત-કાળમાં. હું પોતે પણ શરદીની મોસમમાં અથવા તો પહાડી હંડા પ્રદેશમાં હોઉં ત્યારે આ રીતે સ્નાન કરું છું. ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાથી શરીર પરનો મેલ દૂર થઈ શરીર સાફ બની જાય છે. તે પછી હંડા પાણીવડે સ્નાન કરવાથી પ્રતિભોમ ક્રિયા થાય છે ને તેથી શરીરનું દીલાપણું દૂર થાય છે અને સ્ફુર્તિ આવી જાય છે. પરિણામે શરદી-ગરમી સહન કરવાની શક્તિ મજબૂત બને છે. વધુ લાભ મેળવવા માટે તો વારંવાર ગરમ પછી હંડું એવી રીતે પાણી લઈ સ્નાન કરવું જોઈએ. આમાં એ વાત જરૂરી છે કે છેવટમાં તો હંડું પાણીજ વાપરવું જોઈએ.

ગરમપાણીથી નહાયા બાદ ટાંક પડે છે અને તેથી નહાયા પછી જો બહાર હંડી હવામાં જવાય તો શરદી લાગવાનો ભય છે ! પણ હંડા પાણીથી નહાયા બાદ એવી રીતે શરદીનો ભય રહેતો નથી અને ટાંક પણ પડતી નથી.

કમજોર તેમજ બિમાર માણસો માટે ક્રૂત ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાની જરૂર છે. તેમને હંડા પાણીથી સ્નાન કરતાં શરીરમાં ગરમી આવી શકતી નથી. વળી તેમણે નહાયા પછી હવામાં પણ ફરવું જોઈએ નહિ.

હંડા પાણીથી સ્નાન કર્યા પછી શરીરમાં શક્તિ આવે છે અને ગરમ પાણીથી સ્નાન કર્યા બાદ શરીરમાં દીલાપણું તથા નબળાઈ જણાય છે. ગરમ પાણી ઠીક છે પણ તે પછી જો હંડા પાણીથી સ્નાન થાય તો વધુ લાભ થાય તેમ છે.

(જુન ૧૯૪૭ નો “ આરોગ્યસિન્ધુ ” માસિકમાંથી)

૩૧-ડૉક્ટર સૂર્ય

(લેખક:-શ્રી. ચંપકલાલ શાહ)

ડૉક્ટર સૂર્ય; સમય:-સર્વોદયથી મૂર્ચાસ્ત

શ્રી:-ગરીબ, તવંગર બધાને મફત

ડૉક્ટર સૂર્ય! અહા, કેવું અમૂલ્ય નામ છે. પરંતુ તેઓ ઘણા પ્રખ્યાત છે. ડૉક્ટર સૂર્ય અનુભવી ડૉક્ટર છે. આખું વર્ષ, દિવસ અને રાત જોયા વગર દરરોજ સવારથી સાંજ સુધી તેઓ કામ કરે છે.

તેઓ આખો દિવસ ફરતાજ હોય છે. આપણને સુવાડીને તેઓ દુનિયાના ખીજા ભાગમાં તેમના દર્દીઓ માટે જાય છે, કારણકે ડૉક્ટર સૂર્ય એક ઉપયોગી માણસ છે.

તમે તેને ઝાળખો છો. ખરેખર બધાજ તેને ઝાળખે છે. પરંતુ આપણામાંના કેટલાક તેમને સવારમાં પ્રથમ વખતે જોતાં તેમને પ્રણામ કરવાનું ભૂલી જાય છે. તે એક ઉલ્લોગી માણસ હોવા છતાં તેમની પાસે દરેકને મળવાનો વખત છે. જો વરસાદ પડતો ન હોય તો તમે તેમને ગમે તે વખતે, પ્રથમથી ખબર આપ્યા સિવાય પણ મળી શકો છો.

વર્ષમાં થોડાકજ દિવસ વરસાદ વરસતો હોવાથી તમે તેમને ભગભગ દરરોજ જોઈ શકો છો. તે તમારા બધા રોગોને નાશ કરે છે. દરરોજ જો તમે તેમને એક કલાક મળો તો તો તેઓ તમારા આરોગ્યને કાયમ માટે ખરાબર રાખશે. તેઓ એટલા સારા ડૉક્ટર છે કે માત્ર તેમની નજરથી તમારા રોગો નાશ કરે છે. તેમની દવાઓ સાદી છે, નથી કડવી કે નથી વિલાયતી દીવેલ! તે ફક્ત બેજ વસ્તુઓ દવા તરીકે જણાવે છે. તમે તેને યાદ રાખજો:-

‘સૂર્યનું તેજ અને સ્વચ્છ હવા.’

તમારે જે કરવાનું છે તે ફક્ત ખુલ્લી હવામાં રહેવાનું છે. ફક્ત ઠંડી ન લાગે તેની સાવચેતી રાખી તમે રમતો રમી શકશો કે પુસ્તકો વાંચી શકશો.

ડૉક્ટર સૂર્યની નજર આપણા શરીર ઉપર પડતાં આપણે મોટા અને મજબૂત થઈએ છીએ. ડૉક્ટર સૂર્ય આપણા તમામ રોગોને નાબૂદ કરે છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ આપણને તંદુરસ્ત રાખે છે. ઉપરાંત આ બધા ડૉક્ટર આપણી પાસેથી તે માટે કંઈ પણ ફી લેતા નથી.

આપ આ મફત દવા અને સલાહ આપનાર ડૉક્ટર સૂર્યની મુલાકાત રોજ લેશો કે (“બાલશ્રવન” માસિકના એક અંકમાંથી)

૩૨—ઝંઘની આવશ્યકતા

પ્લિટનની શાળાઓમાં ભણતા વિદ્યાર્થીઓની તખીખી તપાસ કરનાર નિષ્ણાતો એવો અભિપ્રાય ધરાવતા થયા છે કે ઉછરતી પ્રજાના શારીરિક વિકાસમાં ખોરાક કરતા ઊંધ વધારે મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.

શ્રીમંત માખાપોનાં બાળકો ધણી વખત સામાન્ય રિથિતિનાં બાળક કરતાં પણ વધારે નિર્મોલ્ય હોય છે એ તો સહુ કંઈ જાણે છે, પરંતુ તેનું કારણ શું હશે એ સમજાતું નથી. કેમકે તખીખી તપાસ માટે જ્યારે તેમને નિષ્ણાત ડોક્ટર પાસે લઈ જવામાં આવે છે ત્યારે તેમને કોઈ ખાસ રોગ હોય એમ તો જણાતું નથી અને છતાં જો તેમનો શારીરિક બાંધો નિર્બળજ રહ્યા કરતો હોય તો તેનું શું કારણ હોવું જોઈએ ?

મોકું ઊંધવાના ગરકાયદા

શારીરિક વિકાસ માટે પૂરતા પૌષ્ટિક ખોરાકની તેમને ખેંચ પડે છે એમ તો કોઈથી કહેવાયજ નહિ. કેમકે શ્રીમંત માખાપોનાં બાળકો સંબંધમાં કંઈ પણ ફરિયાદ કરવાની રહેતી હોય તો તે ઓછાં કે અધુરા ખોરાકની નહિ પણ વધારે પડતા ખોરાકનીજ હોય છે.

પરંતુ જો બદલજમી, અતિસાર કે વધારે પડતો ખોરાક લેવાથી થતાં હોજરીનાં દર્દોનો પણ અભાવ હોય તો શારીરિક બાંધાની નિર્બળતા વધારે પડતા ખોરાકને આભારી છે એમ પણ કહેવાય નહિ.

અને પ્લિટનની શાળામાં ભણતા વિદ્યાર્થીઓ તખીખી તપાસને અતિ આવા કોઈ રોગથી પીડાતા હોવાનું જણાયું નહિ હોવાથી તેમનો શારીરિક બાંધો નિર્બળ રહેવાનું શું કારણ હોઈ શકે ?

આ પ્રશ્ન ત્યાંના તખીખી નિષ્ણાતોને લાંબા સમય થયાં મૂંઝવેતો હતો, પરંતુ લંબાણ તપાસને અતિ હવે તેઓ એક નિર્ણય ઉપર આવ્યા છે કે શ્રીમંતોના બાળકોનો નિર્બળ બાંધો અપૂરતા ખોરાકને નહિ પણ અધુરી ઊંધનેજ આભારી છે.

કૃત્રિમ રહેણી-કરણી અને ઉરકેરાટ

શ્રીમંતોની રહેણી-કરણી ધણીજ કૃત્રિમ હોય છે અને અમુક ઉંમરે પહેંચ્યા બાદ તેમનાં બાળકોને પણ તેના બોગ બનવું પડે છે.

મહેમાનોની આગતા-સ્વાગતા માટે ગોઠવવામાં આવેલા આણું-પીણુંના જલસામાંથી, હરવા-ફરવામાંથી કે નાટક-સિનેમા જોવામાંથી

પહેલીજ રાતે પથારી ભેગા થવાની તેમને કુરસદ મળતી નથી અને મોડા મોડા પણ જ્યારે તેઓ પથારીમાં પડે છે ત્યારે દિવસભરના બનાવોથી તેમનાં દિલ એટલાં ઉશ્કેરાયેલાં હોય છે કે તેમને સહેજે ઊંઘ આવતી નથી. પરિણામે તેઓ મોડી રાત સુધી જાગતાં રહે છે અને તેથી તેઓ પૂરતી ઊંઘ લઈ શકતાં નથી.

કામનસીમે, સુયોગ્ય શારીરિક વિકાસ માટે ખોરાક અને ઊંઘ બંને આવશ્યક છે, એટલુંજ નહિ પણ ઉંઘની આવશ્યકતા ખોરાક કરતાં પણ વધારે છે અને તેથી જે બાળકને પૂરતી ઊંઘ મળતી નથી તેનો શારીરિક વિકાસ હંમેશાં દોષિત રહે છે.

સામાન્ય જનતાએ લેવો જોઈતો ધડો

સિદ્ધનતા તખીબી નિષ્ણાતોની આ શોધ ખૂબજ મહત્વની છે અને તેથી તે કેવળ શ્રીમંતોનાજ કામની છે એમ માની તેની કોઈએ અવગણના કરવા જેવું નથી.

એથી ઉલટું સુયોગ્ય શારીરિક વિકાસ માટે ઉંઘની આટલી બધી આવશ્યકતા છે એ જ્ઞાન સહુ કોઈને માટે ખૂબ ઉપયોગી છે અને જે પુરતો પૌષ્ટિક ખોરાક લેનારાં અને સહેજ પણ બેચેન થતાં સુયોગ્ય સારવાર પામતાં શ્રીમંતોનાં બાળકો પણ પૂરતી ઊંઘના અભાવે નિર્બળ રહેતાં હોય તો સામાન્ય સ્થિતિનાં માબાપોનાં બાળકો જેમને આ એક પણ લાભ પૂરતા પ્રમાણમાં ન મળતો હોય તેમને ઉંઘનો લાભ પણ ન મળે તો તેમની શી હાલત થાય ?

આ દૃષ્ટિથી આ પ્રશ્ન સહુ કોઈના માટે ખૂબ મહત્વનો છે અને શ્રીમંતોની રહેણી-કરણીનું આંધળું અતુકરણ કરવાના લોભમાં જગતની આમ જનતા તેમના બાળકોને મળતી પૂરતી ઊંઘનો લાભ પણ શુભાવી ન બેસે એ જોવાતી તેમની ફરજ એથી ખૂબ રપટ થાય છે.

(૧૯૮-૧૯૯-૧૯૯૩ના “હિંદુસ્તાન પ્રજાસિત્ર” દિનિક્ષમાંથી.)



૩૩-અનિદ્રાનો ઉપાય

કેટલાંક માણસોને રાતે જાંબજ આવતી નથી હોતી. આને અનિદ્રા-નો રોગ કહે છે. આ રોગ મટાડવા માટે કલકત્તાના એક મારવાડીએ હળરો રૂપિયાનું ઇનામ જાહેર કર્યું હતું, એ વાત તો તમે જાણમાં વાચીજ હશે. હમણાં લિવરપુલના એક માણસે આ બાબતમાં પોતા-નો અનુભવ પ્રગટ કર્યો તે જાણવા જેવો છે.

તે કહે છે કે રોજની પેટે હું પૂરેપૂરી જાગ્રત અવસ્થામાં સ્થ ગયો. સવાના ઓરડામાં જે સૌથી અધારો ભાગ હતો તે તરફ મેં નજર ફેરવી તો મેં ત્યાં વીજળીના દીવાનું કાણું જટન જોયું. મેં કેટ-લીક વાર સુધી એના તરફ તાકી તાકીને જોયા કર્યું એટલે મારી આંખો એટલી તો થાકી ગઈ કે મારે આંખો મીંચી દેવી પડી. ત્યારે મેં ફરી આંખો ઉઘાડીને તે જટન તરફ જોયું ત્યારે સવારે સાત વાગી ગયા હતા !

બીજે દિવસે પણ મેં આજ સુક્રિત અજમાવી અને એમાં હું સફળ થયો. ત્યારથી હું ખાજો મીઠી જાંબ અનુભવતો થયો છું.

આમ આ અનિદ્રાનો ઉપાય સહેલો છે. તમારી આંખો સામે દીવાલ ઉપર કોઈ કાળી ગોળ વસ્તુ ચૂકવી અને પછી જાંબનાં મના-મણાં કરવાં છોડી દેવાં; તેનો વિચાર સુધ્ધા કરવો નહિ. તમારે માત્ર પેલી વસ્તુ તરફ તાકી રહેવું અને આંખો જાંબ કરવાનું મન થાય તોયે જાંબ ન કરવી. આ ખેતરોમાં તમારી હાર થવાની છે એ ખેડેં પણ એ હારને પરિણામે તમને એક એવી વસ્તુ મળવાની છે કે જે મણખથી કંઠેલું દૂધ અથવા હળરો ગોળીઓ કે રતલખથી જૂકીઓ પણ નથી આપી શકવાની. એ અણમૂલી વસ્તુ તે મીઠી જાંબ છે.

(ભાદ્રપદ ૧૯૯૩ ના “કિશોર” માસિકમાંથી)

૩૪-નિયમિતતાનું પરિણામ

મુસોલિમીની હિમ્મર હાલ ૫૪ વર્ષની છે. તે સંપૂર્ણ શાકાહારી છે; તે કોઈ દિવસ પણ મદ્યપાન કરતો નથી. તે જનતાં સુધી તાગ્મ ફોડો તથા સાદું અનાજ ખાય છે. તે ચો અથવા કોશી પીતો નથી. દરરોજ નિયમિતપણે સ્તે ૩૦-૪૦ મિનિટ કસરત કરે છે. તરવું તથા બરફ પર લપસવું તેને બહુ ગમે છે. તે દરરોજ નિયમિત રીતે ૧૧ થી ૫ જાંબ લે છે. તે કોઈ દિવસ પણ જપોરે જાંબતો નથી. બહુ ખાવાથી જપોરે જાંબ આવે છે, એમ તેનું માનવું છે.

૩૫-હવા-જીવનરક્ષક

(લેખક -શ્રી ' એમ કે ટી ')

માણસને ખોરાક વિના ચાલે, પાણી વિના ચાલે, પણ હવા વિના ન ચાલે હવા વિના માણસ પાંચ મિનિટમાં મૃતગામી મરી જાય એ ચોક્કસ વાત છે અગ્નિ પ્રગટવા વૈશ્વાનરની કૂક જોઈએ સળગતી મીથુનતી ઉપર પાલો ઉઘો પાડો મીથુનતી ખુઝાઈ જશે માનવ દેહ-દીપકન્યોત પણ હવા વિના ખુઝાઈ જાય હવા જીવન-રક્ષક છે

બાળક જન્મતા વેત શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા શરૂ થાય છે અને માથું એકતો નહિ પણ ચેતન સૃષ્ટિના હરેક પ્રાણીનું જીવન શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા ઉપર અવનમે છે માણસ ફેફસા દ્વારા શ્વાસોચ્છ્વાસ લે છે દેડકાની આમડી દ્વારા અને માછલીની શ્વેતવચ્ચા દ્વારા શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા ચાલે છે અને વૃક્ષો પાદડામાં આવી રહેલ સૂક્ષ્મ દારો દ્વારા પ્રાણવાયુનું શોષણ કરે છે

પૃથ્વીના મહાન ગોળાને વીટળાઈ રહેલી હવામાં મુખ્યત્વે પ્રાણવાયુ નાઈટ્રોજન, કાર્બન ડાયોક્સાઈડ સમાયેલા છે દરિયાકિનારાની હવામાં ઓઝોન વાયુ હોય છે આ હવામાં ધૂળ, સૂટ, અતિ સૂક્ષ્મ કીટાણુઓ અને વાતાવરણમાં ધૂળના ગદા બારિક અણુઓ પણ હોય છે નાકના આવેના વાળ દ્વારા હવા અળાઈ અદર જતા ગરમ થાય છે, તેમાં ભિનાશ પણ મગે છે ચોવીશ કલાકમાં અડધો જેનન જેટલું પાણી હવામાં ભેળાય છે ફેફસા 'એક્સચેન્જ-જ પ્રક્રિયા'નું કામ કરે છે દેહના અણુએ અણુમાંથી ઉત્પન્ન થયેલો કાર્બન ડાયોક્સાઈડ ત્યાંથી દૂર થાય છે તેના બદલામાં પ્રાણવાયુ લેવાય છે. વાદળો જેવા ફેફસા વજનમાં હનકા અને પાણીમાં તરી શકે છે આ એક જ અવયવ પાણીમાં તરી શકે છે (વજન ૧૧ શેર) ફેફસાના મધ્ય ભાગે શ્વાસનળી બે ભાગમાં ફટાય છે, ને પછી ફેફસામાં પથરાય છે શ્વાસનળી હજારો કણમાં આડીઅવળી અને ઉપર નીચે નાના રૂપમાં વિસ્તરાયેલી હોય છે ઝાડની ડાળીઓ અને ડાખળાઓનું સ્પર્શ આપતા શ્વાસ નળીના ફાટાઓ ફેફસામાં ચોપાસ પથરાયેલા હોય છે ફેફસાની ખૂબી 'ઇલેસ્ટીસિટી'માં રહી છે તેને અંગે તે કૂલે છે અને સકાચાય છે

સરજનહારે વ્યક્તિને જન્મ આપી તેના દેહ્ય ત્રણ ગતિમાં મૂકવા શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા શરૂ કરી માણસ એક મિનિટમાં ૧૭-૧૮ વાર શ્વાસ લે અને હરેક વખતે ૫૦૦ સી સી (ક્યુબીક સેન્ટીમીટર) હવા ફેફસામાં પૂરે આ ગણતરી પ્રમાણે એક માણસ ચોવીશ કલાકમાં ૫૮૫

મણુ હવાનો ઉપયોગ કરે છે. શ્વાસ લેતી વખતે ફેફસાં જળપાતીઝ પંખાની જેમ ફૂલે. જ્યાં હવા પૂરાય ત્યાં લોહી અને પ્રાણવાયુનું મિશ્રન થાય. લોહીને પ્રાણવાયુ વારતે એક પ્રકારનું અદ્ભુત ખેંચાણ છે. લોહીના હીમો ગ્લોબીનમાં પ્રાણવાયુ મળે. પ્રાણવાયુ દેહયંત્રમાં ઉદ્ભવેલી નકામી ચીજોનો નાશ કરે. પ્રાણવાયુથી મિશ્રિત બનેલું લોહી દેહના અણુએ અણુએ ફરે. દેહના સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ અવયવો, રનાયુઓ, માંસ-પેશીઓ લોહીમાંથી પ્રાણવાયુ શોષી લે. અવયવો જોઈએ તેટલોજ પ્રાણવાયુ વપરાશમાં લે, વધારે નહિ ઓછો નહિ; ને બદલામાં કારબન ડાયોક્સાઇડ પાછો આપે. પ્રાણવાયુથી ખાદ્ય પદાર્થોમાંના નેત્રસ, સ્ટ્રાચ, ચરબી વગેરે પદાર્થોનો અંતિમ પરિપાક થાય છે. હાઇડ્રોજન સાથે મળી પાણી ઉદ્ભવે, શ્વાસ લેતી વખતે હવામાં ૨૦ ટકા જેટલો પ્રાણવાયુ હોય, તે ઉશ્વાસ વખતે ઘટીને ૧૬ ટકા જેટલો રહે છે. આ ઉપરથી પ્રાણવાયુના વપરાશનો ખ્યાલ આવશે. વિશેષમાં ઉશ્વાસની હવામાં ૪ ટકા જેટલો કારબન ડાયોક્સાઇડ વધી જાય છે. શ્વાસ લેતી વખતે દબાણને કીધે અશુદ્ધ લોહી છાતીના પોલાણમાં ખેંચાઈ આવે છે. છાતી અને પેટ વચ્ચેના પડદાના સંકોચનને કીધે શરીરના નીચલા ભાગનું અશુદ્ધ લોહી હૃદય પ્રતિ ધસી આવે છે. વળી ફેફસાંમાં શુદ્ધ થયેલું લોહી હૃદયમાં ખેંચાઈ આવે છે. આ પ્રમાણે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા રૂધીરાભિપણમાં મદદકર્તા છે એ દેખાઈ આવે છે. શ્વાસ લેતી વખતે હૃદય જોશભેર સંકોચાય છે અને રક્તાભિપણ ઝડપભેર થાય છે.

શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાનું નિયામક રચાન મગજમાં છે. આ રચાનમાં ગરમ લોહી જતા શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા વધી પડે છે. લોહીમાં કારબન ડાયોક્સાઇડનું પ્રમાણ વધતાં નિયામક રચાનને વેગ મળે છે અને શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા ઝડપી બની જાય છે. યોનીદ્વારમાંથી પ્રસવતા બાળકના લોહીમાં કારબન ડાયોક્સાઇડ વધી પડે છે અને તેથીજ તેના દેહ વિશે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાનું પ્રથમ ચલન થાય છે.

યાંત્રિકયુગની જીવનની મયામણમાં, કોન્ક્રીટના મોટા મોટા આશીરાન મકાનોના વસવાટમાં, કૃત્રિમ તેજ અને રહેવાસમાં આપણે સાચો શ્વાસ લેવાનું ભૂલ્યા છીએ. શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા મદાન છે અને તેટલીજ મદત તેના સાચા વપરાશમાં છે. આપણે હવાના અધુકડા ઘુંટડા ભરીએ છીએ અને આથી ફેફસાંની ઉપરનીગ 'મેક્સ'ને હવાનો લાભ મળે છે. ખૂણે અને આધે આવેલી ફેફસાંની 'સેક્સ' હવાનો લાભ લઇ શકતી નથી અને આથી તે ભાગ રોગનું પ્રથમ રચાન થઇ પડે છે.

હનાજાના તાપથી ધગી ઉઠેલી ધરતી ઉપર વર્ષાનું પ્રથમ ઘાંટણું આદ્યાદક સુગંધ, શાંતિ અને સૂર્યોદયક લાગણી માનવીમાત્રને ગ્રેરે

છે. આ સમયે આપણે સ્વાભાવિક રીતે ઉંડો શ્વાસ લેવા પ્રેરાઈએ છીએ. વર્ષાથી વૃક્ષનાં પાંદડાં ધોવાઈ ચોખ્ખાં થાય છે, ને સૂર્યના તાપમાં ચળકે છે; તેમ જીંડો શ્વાસ લેવાથી દૈહિક્રિયાથી ઉદ્ભવતો લોહીમાંનો કચરો સાફ થાય છે. વૃક્ષનાં પાંદડાં ઉપરથી ટપકતાં ટીપાં પ્રથમ તો કચરાળાં હોય, તેવી રીતે લોહી પણ નકામી વસ્તુઓથી ભેળસેળ હોય. શુદ્ધ હવાથી લોહી શુદ્ધ થાય છે. ઉંડો શ્વાસ લેવાથી રક્તશિરાઓ લોહીથી છલોછલ બરાય; ફેફસાંમાં સારા પ્રમાણમાં હવા આવે અને સર્વત્ર ફેલાય; આથી લોહીનું 'રક્તરોધન' ઉત્તમ રીતે સંપૂર્ણ અને સરસ થાય.

શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા નાક દ્વારાજ થવી જોઈએ. ધણા માણસો મોઢેથી આ ક્રિયા ચલાવે છે તે ખોટું છે. મોઢેથી શ્વાસ લેનારનું ગળું સૂકાય છે. આથી ઉધરસ આવે; ચરદી થાય. આ દરો મોઢેથી શ્વાસ લેવાની નિશાનીરૂપ છે. મોઢેથી શ્વાસ ઘુંટનાર બાળકની દાઝતરી તપાસ કરાવો. તેના ગળાના કાકડા (ટોન્સિલ્સ એન્ડ એડેનોઈડ્સ) ફૂલ્યા હોય તો દાઝતરી ધલાજ લો. કાકડાથી પીડાતા બાળકને આરામ મળવાથી તેનું શરીર ઝોર ખીલી ઉઠશે.

પર્વતની ટેકરી ઉપર ચઢતાં શ્વાસ લેવો પડે એ શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાની ખરી ક્રિયા છે. સાચો શ્વાસ લેવાથી ફેફસાંનાં ખાનેખાનાં ફૂલે; હવા ફેફસાંને ખૂણેખૂણે પહોંચે અને લોહીને એક પ્રકારનું રનાન મળે. આપણને લોટા પાણીથી રનાન કરવામાં મજા ના પાડે; તેમ હવાના અધૂરા ઘુંટડાથી લોહી ચોખ્ખું ના થાય. વાંચતી વખતે અને વ્યવસાયમાં બેવડી વળી બેઠેલી વ્યક્તિઓનાં ફેફસાં ક્યાંથી પૂરી હવા મેળવી શકે? તેથી વાંચતાં કે કામ કરતાં જોંધ આવે; બગાસાં આવે અને શરીર આળસથી ઉભરાય. બગાસું આવવું એ કુદરતી કરામત છે. અશુદ્ધ લોહીને શુદ્ધ કરવા બગાસું આવે; બગાસાંમાં ઉંડો શ્વાસ લેવો પડે અને ચોક્ખંધ પ્રાણવાયુ ફેફસાંમાં પરાવાથી લોહી શુદ્ધ થાય.

ટદાર બેસવું, ટદાર ચાલવું એ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાને મદદકર્તા છે; શ્વાસોચ્છ્વાસને ઉપયોગી ઠસરત છે. કેડ ઉપર બે હાથ ટેકવો, કમ્મરના ભાગ ઉપર બે હાથના અંગુઠા મેળવો, પછી ઉંડો શ્વાસ લો. બે અંગુઠા છૂટા પડતા લાગે એ ઉંડો શ્વાસની નિશાની છે. શ્વાસોચ્છ્વાસ લેતી વખતે તમામ પેટને ફૂલવા દો. ફેફસાંની હવા ફેર કરવા ઉંડો ઉશ્વાસ લો.

ચોખ્ખી હવા શ્વાસમાં લો. શહેરની હવામાં ખીજ પદાર્થો બળેલા હોય. ગામડાંની હવા ચોખ્ખી ખરી પણ ધૂળમિશ્રિત હોય, સવારની હવા ચોખ્ખી હોય. શુદ્ધ હવા રક્તિદાયક, રક્તિદાયક, પ્રાણુદાયક અને અમૃત છે. બગતાં અને સૂતાં હવાની અવર-

જવરવાળા મકાનમાં વાસ કરો. બંધ રૂમમાં-સનાર માણસો પોતેજ ઉશ્વાસમાંથી કાઢેલી વસ્તુ શ્વાસમાં પૂરે છે. અપૂરતી હવા ઉભસવાળી ઓરડીમાં રહેતા લોકો શ્વાસમાં ઝેર પૂરે છે. આથી તેમની પ્રકૃતિ નરમ બને છે. તેમને ત્રિદોષ, ક્ષય વગેરે રૂઝાનાં દરદ અડપથી લાગુ પડે છે. એક માણસને સરાસરી એક હગ્ગર ધનકુટ જગ્યા જોઇએ, અને દર કલાકે ત્રણ હગ્ગર ધનકુટ હવા માણસને મળે એવાં બારીબારણાંની વ્યવસ્થા હોવી જોઇએ.

નહાવું અને જીડો શ્વાસ લેવો એ મજાબરેલાં રમત જેવાં કાર્યો માણસ સહેજે દિલ ઉપર લઘુ શકે એમ છે. સવારના ઠંડા પાણીથી નહાતાં મન ના પાડે ને પાણી અડકતાં ખૂમ પાડી ઉઠાય, તે તમારા આગસુ સ્નાયુઓનો ચમકારો અને આશ્ચર્યની નિશાની છે. ઠંડા પાણીથી નહાયા બાદ કેટલી રક્તિ આવે છે ? એક હાથે જગત માત્રને દોરવાની હાથ તમારામાં મૂકાય તેવી રીતે જીડો શ્વાસ લેતાં-પ્રાણાયામ કરતાં આપણને રક્તિ આવે છે.

આ જગ્યાએ હારયની ખૂબી ટાંકું. હારય શક્તિની હવા અને આયુર્વર્ધક વીજ છે. હારયથી રૂઝાં અને મહાપ્રાચીરા સંકોચાય છે, ને આથી યકૃત, જઠર ને બીજાં અવયવો આનંદન પામે છે. હારયનો વિદ્યુત શો ચમકારો દેહના અણુએ અણુએ પ્રહોંએ છે. હારયથી ઉદ્ભવતી જઠરની ગતિ બોરાકને અડપથી પચાવે છે. હૃદય વધુ જોસભેર ચાલે છે અને શરીરમાં ધબકારાબંધ લોહી વહે છે. હારય શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા અડપી બનાવે છે; શરીરને ઉષ્મા અર્પે છે, આંખને તેજદાર બનાવે છે; પસીનો વધારે છે; છાતી ફૂલાવે છે અને શરીરનો કચરો રૂઝાંના ખૂણાના ખાનામાંથી ઉશ્વાસ દ્વારા બહાર કાઢે છે. ચિંતા, દુઃખ, શ્રમ, ગ્લાનિથી નિસ્તેજ બનેલા દેહને દિવસ-ભરમાં ફક્ત પ્રુક્ષા હારયથી ધૂળથી બરેલાં કપડાંની જેમ ખંખેરી કાઢો ને તેજવંતો બનાવો.

રૂઝાંનાં મુઠાયાણું અને ફૂલણું તે વ્યક્તિની દરકાર વિના નિયમિત થયાજ કરે છે. વ્યક્તિ ગુચ્છવણી બરેલા કામમાં મશગૂલ હોય કે મનમસ્તીમાં નિમગ્નદમાં હોય; જાગૃત હોય કે નિદ્રિત હોય પણ રૂઝાં તો તેમનું કાર્ય કર્યે જ જવાનાં. અધુરા શ્વાસના ધુંટડા બરી રૂઝાંના કાર્યમાં અપલ કરવી એ કુદરતના કાર્યમાં આડખીલી નાંખવા જેવું છે.

જીડો શ્વાસ, પ્રાણાયામ, સાચી શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાનો પાલન-દાર છે. શરીર દક્ષિણઉત્તરે ફાલશે; પૂર્વપશ્ચિમે વધશે; તેની મેઘા વધશે, શરીર સુદદ થશે ને જીવન નીરાગી અને સુખમય નીવડશે એમાં શંકા નથી. (“ નવચેતન ” મામિકના એક અંકમાંથી)

છે. આ સમયે આપણે સ્વાભાવિક રીતે ઉડો શ્વાસ લેવા પ્રેરાઈએ છીએ. વર્ષાથી વૃક્ષનાં પાંદડાં ધોવાઈ ચોખ્ખાં થાય છે, ને સૂર્યના તાપમાં ચળકે છે; તેમ જીડો શ્વાસ લેવાથી દેહક્રિયાથી ઉદ્ભવતો લોહીમાંનો કચરો સાફ થાય છે. વૃક્ષનાં પાંદડાં ઉપરથી ટપકતાં ટીપાં પ્રથમ તો કચરાળાં હોય, તેવી રીતે લોહી પણ નકામી વસ્તુઓથી ભેળસેળ હોય. શુદ્ધ હવાથી લોહી શુદ્ધ થાય છે. ઉડો શ્વાસ લેવાથી રક્તશિરાઓ લોહીથી છલોછલ ભરાય; ફેફસાંમાં સારા પ્રમાણમાં હવા આવે અને સર્વત્ર ફેલાય; આથી લોહીનું 'રક્તરોધન' ઉત્તમ રીતે સંપૂર્ણ અને સરસ થાય.

શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા નાક દ્વારાજ થવી જોઈએ. ધણા માણસો મોઢેથી આ ક્રિયા ચલાવે છે તે ખોટું છે. મોઢેથી શ્વાસ લેનારનું ગળું સૂકાય છે. આથી ઉધરસ આવે; શરદી થાય. આ દરો મોઢેથી શ્વાસ લેવાની નિશાનીરૂપ છે. મોઢેથી શ્વાસ ધૂંટનાર બાળકની દાક્તરી તપાસ કરાવો. તેના ગળાના કાકડા (ટોન્સિલ્સ એન્ડ એડેનોઇડ્સ) ફૂલ્યા હોય તો દાક્તરી છલાજ લો. કાકડાથી પીડાતા બાળકને આરામ મળવાથી તેનું શરીર ઝોર ખીલી ઉઠશે.

પર્વતની ટેકરી ઉપર ચઢતાં શ્વાસ લેવો પડે એ શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાની ખરી ક્રિયા છે. સાચો શ્વાસ લેવાથી ફેફસાંનાં ખાનેખાનાં ફૂલે; હવા ફેફસાંને ખૂણેખૂણે પહોંચે અને લોહીને એક પ્રકારનું રનાન મળે. આપણને લોટા પાણીથી રનાન કરવામાં મજા ના પાડે; તેમ હવાના અધૂરા ધૂંટડાથી લોહી ચોખ્ખું ના થાય. વાંચતી વખતે અને વ્યવસાયમાં ખેવડી વળી બેઠેલી વ્યક્તિઓનાં ફેફસાં ક્યાંથી પૂરી હવા મેળવી શકે ? તેથી વાંચતાં કે કામ કરતાં જાંઘ આવે; બગાસાં આવે અને શરીર આળસથી ઉભરાય. બગાસું આવવું એ કુદરતી કારખત છે. અશુદ્ધ લોહીને શુદ્ધ કરવા બગાસું આવે; બગાસાંમાં ઉડો શ્વાસ લેવો પડે અને ચોકબંધ પ્રાણુવાયુ ફેફસાંમાં પૂરાવાથી લોહી શુદ્ધ થાય.

ટદ્દાર બેસવું, ટદ્દાર ચાલવું એ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાને મદદકર્તા છે; શ્વાસોચ્છ્વાસને ઉપયોગી કરાવત છે. કેડ ઉપર બે હાથ ટેકવો, કમરના ભાગ ઉપર બે હાથના અંગૂઠા મેળવો, પછી ઉડો શ્વાસ લો. બે અંગૂઠા છૂટા પડતા લાગે એ જીડા શ્વાસની નિશાની છે. શ્વાસોચ્છ્વાસ લેતી વખતે તમામ પેટને ફૂલવા દો. ફેફસાંની હવા ફેર કરવા ઉડો ઉશ્વાસ લો.

ચોખ્ખી હવા શ્વાસમાં લો. શહેરની હવામાં બીજા પદાર્થો ભળેલા હોય. ગામડાંની હવા ચોખ્ખી ખરી પણ ધૂળમિશ્રિત હોય, સવારની હવા ચોખ્ખી હોય. શુદ્ધ હવા રક્તિદાયક, શક્તિદાયક, પ્રાણુદાયક અને અમૃત ગુણ્ય છે. જગતાં અને સૂતાં હવાની અવર-

જવરવાળા મકાનમાં વાસ કરો. બાંધ રૂમમાં સૂનાર માણસો પોતેજ ઉશ્વાસમાંથી કાઢેલી વસ્તુ શ્વાસમાં પૂરે છે. અપૂરતી હવા ઉત્તસ-વાળી ઓરડીમાં રહેતા લોકો શ્વાસમાં ઝેર પૂરે છે. આથી તેમની પ્રકૃતિ નરમ બને છે. તેમને ત્રિદોષ, ક્ષય વગેરે ફેફસાંનાં દરદ અડપથી લાગુ પડે છે. એક માણસને સડાસરી એક હળાર ધનકુટ જગ્યા જોઈએ, અને દર કલાકે ત્રણ હળાર ધનકુટ હવા માણસને મળે એવાં બારીબારણાંની વ્યવસ્થા હોવી જોઈએ.

નહાવું અને ઊંડો શ્વાસ લેવો એ મજાભરેલાં રમત જેવાં કાર્યો માણસ સહેજે દિલ ઉપર લઈ શકે એમ છે. સવારના ૬'૩૦ પાણીથી નહાતાં મન ના પાડે ને પાણી અડકતાં જૂમ પાડી ઉઠાય, તે તમારા આળસુ સ્નાયુઓનો ચમકારો અને આશ્ચર્યની નિસાની છે. ૬'૩૦ પાણીથી નહાયા બાદ કેટલી રફૂતિ આવે છે ? એક હાથે જગત માત્રને દોરવાની હાથ તમારામાં મૂકાય તેવી રીતે ઊંડો શ્વાસ લેતા-પ્રાણાયામ કરતાં આપણને રફૂતિ આવે છે.

આ જગ્યાએ હાસ્યની ખૂબી ટાંકું. હાસ્ય શક્તિની હવા અને આયુર્વર્ધક ઝીજ છે. હાસ્યથી ફેફસાં અને મહાપ્રાચીરા સંકોચાય છે, ને આથી યકૃત, જઠર ને બીજાં અવયવો આદિલત પામે છે. હાસ્યનો વિદ્યુત શો ચમકારો દેહના અણુએ અણુએ પહોંચે છે. હાસ્યથી ઉલ્લસતી જઠરની ગતિ ખોરાકને અડપથી પચાવે છે. હૃદય વધુ જોસબેર ચાલે છે અને શરીરમાં ધબકારાબંધ લોહી વહે છે. હાસ્ય શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા અડપી બનાવે છે; શરીરને ઉષ્મા આપે છે, આખને તેજદાર બનાવે છે; પસીનો વધારે છે; છાતી ફૂલાવે છે અને શરીરનો કચરો ફેફસાંના ખૂણાના ખાનામાંથી ઉશ્વાસ દ્વારા બહાર કાઢે છે. ચિંતા, દુઃખ, શ્રમ, ગ્લાનિથી નિસ્તેજ બનેલા દેહને દિવમ-ભરમાં ફક્ત પ્રુક્ષા હાસ્યથી ધૂળથી ભરેલાં કપડાંની જેમ ખંખેરી કાઢો ને તેજવંતો બનાવો.

ફેફસાંનું સંકોચાવું અને ફૂલવું તે વ્યક્તિની દરકાર વિના નિય-મિત થયાજ કરે છે. વ્યક્તિ ગુચ્ચવણી ભરેલા કામમાં મથગૂલ હોય કે મળમસ્તીમાં નિગ્મનંદમાં હોય; જાગૃત હોય કે નિદ્રિત હોય પણ ફેફસાં તો તેમનું કાર્ય કર્યેજ જવાનાં. અધુરા શ્વાસના ધુંટડા ભરી ફેફસાંના કાર્યમાં ડખલ કરવી એ કુદરતના કાર્યમાં આડખીલી નાંખવા જેવું છે.

ઉંડો શ્વાસ, પ્રાણાયામ, સાચી શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાનો પાલન-દાર છે. શરીર દક્ષિણઉત્તરે ફાલશે; પૂર્વપશ્ચિમે વધશે; તેની મેઘા વધશે, શરીર સુદૃઢ થશે ને જીવન નીરાગી અને મુખમય નીવડશે એમાં શંકા નથી. (“ નવચેતન ” માસિકના એક અંકમાંથી)

૩૬-દિશાઓ સાથે આરોગ્યતાનો સંબંધ

(લેખક:-શ્રી. પુરુષોત્તમ બીખાભાઈ વૈદ્ય)

જો ભાષ્યહેનો એપીરોગના ભોગ બન્યા હોય; વખતોવખત બિમાર બની જતા હોય; ક્ષય, સંઘ્રહણી, સંધીવા, શ્વેતજ્વર, શ્વેત ખાંસી, કે શ્વેત અશ્વેતથી પીડાતા હોય તેમણે પૂર્વ દિશામાં પોતાનું માથું રહે એવી રીતે હમેશાં સૂવાની, નિદ્રા લેવાની ટેવ રાખવી સારી છે; જેથી તાત્કાલિક રોગમુક્ત થઈ શકાય છે અને આરોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે.

જેનો વખતોવખત કાન પાકીને પડ રસી નીકળતી હોય, નસકોરી ફૂટતી હોય, ભગંદરમાંથી રસી નીકળતી હોય. મસા-હરસમાંથી રક્ત-સ્ત્રાવ થતો હોય, દાંતમાંથી રસી નીકળતી હોય, ચરીરના કોષ્ઠપથ્ય ભાગ-માંથી રક્તસ્ત્રાવ થતો હોય, ક્ષત-ચાંદા રજાતાં ન હોય, ઓપરેશનો કરાવ્યા પછી ધા રજાતો ન હોય, તો તેમણે દક્ષિણ દિશામાં પોતાનું માથું રહે એવી રીતે હમેશાં સૂવાની-નિદ્રા લેવાની ટેવ રાખવી સારી છે કે જેથી જલદી રોગમુક્ત થઈ, આરોગ્યતા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

છાતીનો દુખાવો, પેટનો દુખાવો, માથાનો દુખાવો, શંખ, વાયુનો ગોળો કે દાંતનો દુખાવો વખતોવખત થતો હોય તેમણે એક પછી એક પૂર્વ દિશા અને દક્ષિણ દિશા એમ બંને દિશાનો લાભ લેવો જરૂરી છે. એટલે કૃષ્ણપક્ષ વદિ ૧ થી અમાસ સુધીના દિવસોમાં બિમારી હોય તો પૂર્વ દિશામાં માથાનો ભાગ રાખીને બિછાનામાં સૂવું હિતાવહ છે. અને શુક્લપક્ષ એટલે સદિ ૧ થી પૂર્ણિમા સુધીનાં દિવસોમાં બિમારી હોય તો દક્ષિણ દિશામાં માથાનો ભાગ રહે એવી રીતે બિછાવું કરીને સૂવાની-નિદ્રા લેવાની ટેવ સારી છે, કે જેથી જલદી રોગમુક્ત થઈ શકાય છે.

નિદ્રા લેતી વખતે ખાસ લક્ષમાં રાખવું કે બિછાનામાં સીધા સૂવું-(ચત્તા સૂવું) તે રોગને આમંત્રણ કરવા બરાબર છે. માટે પડખા-બર સૂવું તેજ ઉત્તમ છે. જો કે આ નિયમ કેટલીક વખતે દરદ અને દરદીની સ્થિતિ ઉપર આધાર રાખે છે. જેમકે કોષ્ઠ દરદીને બન્ને પડખે બન્ને બાજુમાં દરદ હોય તો પડખાં બર સૂવાનું બની શકવું નથી અથવા સાઇડમાં ઓપરેશન કરાયેલું હોય તોપણ બની શકે નહિ એ સ્વાભાવિક છે.

જો સ્વાશ્રયી બની પ્રમાણિકપણે જાતમહેનતથી સુખસંપત્તિ, ધનધાન્યની આશા રાખનારા છે તેમને દક્ષિણ દિશામાં મસ્તક રાખી નિદ્રાવશ થવું ઉત્તમ છે.

જેઓ તાત્કાલિક સાહસ કરીને શ્રીમંતાઈ મેળવવાની ઇચ્છાઓ-વાળા છે તેવાઓને માટે પૂર્વ દિશામાં મસ્તક રાખીને સવાનું સાફ લેખવામાં આવ્યું છે.

પ્રકૃતિભેદનું અંતર અલગ રાખવામાં આવે તો પૂર્વ અને દક્ષિણ અને દિશાને સુખ, સંપત્તિ અને આયુષ્યદાતા લેખવામાં આવેલાં છે.

રોગથી મુક્ત થવાની ઇચ્છા રાખનાર લાઘવહેનોએ માત્ર અમુક દિશામાં માથું રાખીને રૂવાનો નિયમ જાળવવા સાથે બિઝા-નાની સ્વચ્છતા પ્રત્યે પણ લક્ષ આપવાનું છે. દરદીના શરીરની સ્વ-ચ્છતા પણ ધ્યાનમાં રાખવાની છે. સાથે એ પણ જોવાનું છે કે શીત-પ્રાધાન્ય દેશમાં બનેલી દવાઓ, આપણા સમશીતોષ્ણ દેશમાં લાગ્યેજ અનુકૂળ આવી શકે. સિવાય જેઓ આહારવિહારનો નિયમ જાળવી નહિ શકે, એવાઓ તથા બિમારી વખતે પૃથ્થ જાળવવામાં જેઓ બેદર-કાર હોય તેવાઓ-પણ કૃપા કરીને દિશાઓના બતાવેલા નિયમ સાથે આરોગ્યતાના નિયમોનું પાલન કરી યોગ્ય લાભ મેળવશે.

પ્રથમ જાણી લેવું જોઈએ કે જીવવા માટેજ ખાવાનું છે; નહિ કે ખાવા માટે જીવવાનું છે. આ વાત રોગીનીરોગી સૌ સમજી લે તો સાફ. ચાર દિશાના નિયમ, સૂર્યની બાર સંક્રાંતિ અને છ ઋતુઓ સાથે જુદી જુદી રીતે સુખ, સંપત્તિ, આરોગ્યતા અને આયુષ્ય પરત્વે ધણો સંબંધ ધરાવે છે, પણ વિસ્તાર ઘણો લાંબો હોવાથી અત્રે આપ્યું નથી. ("શારદા" માસિકના એક અંકમાંથી)

૩૭-જાણો છો ?

અન્ન, આરામ અને પોષાકની માર્ફક વ્યાયામ પણ શરીરસ્વાસ્થ્ય માટે અત્યંત આવશ્યક છે.

x x x x

ધંટી દગવાથી ક્ષય, હીસ્ટીરીયા અને બંધકોષ જેવા રોગો પણ નાખૂદ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેથી સ્ત્રીની પ્રજનન શક્તિ ઉપર પણ અંકુશ મુકાય છે.

x x x x

તુલસીના છોડમાં અગ્નિ પ્રદીપ્ત કરવાનો, હૃદય મગ્નપ્ત બનાવવાનો, શૂળ અને દુર્ગંધ નાખૂદ કરવાનો તેમજ લોહી સાફ કરવાનો ગુણ હોઇ તુલસી-પાન ખાવાથી કે તેનો ચા કરીને પીવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે.

(૨૭મી જુન ૧૯૩૭ના "પ્રજાગિત્ર કેસરી" સાપ્તાહિકમાંથી)

૩૮-સુગંધી અને આરોગ્ય

(લેખક:-શ્રી. મંગળ દાનજી ચાવડા)

સુગંધી પદાર્થોનો ઉપયોગ મોજશોખ માટેજ થાય છે એમ ઘણા લોકો માને છે. તેઓની આ માન્યતા ખૂલ ભરેલી છે. આરોગ્યની નજરે સુગંધી પદાર્થો ઉપયોગી છે. આપણાં ધાર્મિક અને વ્યાવહારિક કામોમાં અને ભોજનમાં સુગંધી પદાર્થોનો બહુ ઉપયોગ થાય છે, તેનું ખરું કારણ આ છે. આપણા પ્રાચીન ઋષિમુનિઓએ શોધખોળથી અને વર્ષોના અતુલવધી જે જે પદાર્થો માણસજાતિને માટે ઉપયોગી લાગ્યા તે સૌને ધાર્મિક કાર્યોમાં મહત્વનાં સ્થાન આપેલાં જણાય છે. આપણે આવી બાબતોનું સાચું રહસ્ય જાણ્યા વગર-સમજ્યા વગર અજ્ઞાન દશામાં રહી આવી બાબતોને છોડતા જઈએ છીએ તે શોચનું ઘટ છે.

સુગંધીમાં આરોગ્યને હાનિકારક અને રોગોત્પાદક જંતુઓનો નાશ કરવાનો અતિ મહત્વનો ગુણ છે એમ આપણાં પૂર્વજો માનતા આવ્યા છે. હાલના કેટલાય મહાન વિજ્ઞાનીઓએ પૃથક્કરણ કરીને સાબિત કરેલું છે કે સુગંધી હાનિકારક કીટાણુઓનો નાશ કરવાનો અજબ ગુણ ધરાવે છે.

આપણા ધાર્મિક અને વ્યાવહારિક કામોમાં અને ભોજનમાં સુગંધી પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવાની રીત ત્રણ છે. શ્વાસમા લેવામાં આવતી હવાને માટે વાતાવરણને સુગંધી ફૂલો અને પદાર્થો રહેવાના

આપણા પ્રાચીન ઋષિમુનિઓ મામની બહાર ખુલી જગામાં કે દૂરના વનમાં પર્યટ્ટી બાધી રહેતા હતા. પર્યટ્ટીની આસપાસ તુલસીના અને સુગંધી પુષ્પોનાં વનનાં વન ઉછેરતા હતા. આમ સુગંધી વનરપતિ ઉછેરીને વાતાવરણને સુગંધિત રાખતા હતા. આ પ્રથાની સાક્ષીરૂપે આજે પણ બંગાલા, બિહાર, ઓરિસા, તેલંગ, તામીલનાડ, મલબાર અને કર્ણાટકના ગામોમાં રહેવાના મકાનની આસપાસ ફળદ્રુપ અને શાકભાજી વાવીને નજરબાગ બનાવાનો રિવાજ છે. મલબારમાં દરેક રહેવાના મકાનના આંગણમાં ઘણું ભાગે નાળિયેર, કેળ, આંબો અને ફળુસનું ઝાડ હોયજ છે. જે મકાનના યોગાનમાં આ પંચવૃક્ષ નથી હોતા તે મકાન રહેવાને ત્યાં કેટલાક સ્થળોએ અશુભ ગણે છે. દેશમાં મકાનની આજુબાજુ નજરબાગ બનાવવા માટે જમીનની સગવડ હોય છે. ત્યાં શાકભાજી અને ફળ-ઝાડોની સાથે, તુલસી અને સુગંધી ફૂલો જરૂર વાવવાં જોઈએ. તાજી શાકભાજી અને લીલા ફળોનો ખોરાક, તંદુરસ્તી બળવવા માટે જેટલો જરૂરી છે તેટલીજ જરૂર વાતાવરણને સુગંધિત બનાવવાની છે.

સૈકાઓ પહેલાં આપણા દેશમાં પણ છુટા છુટા મકાનોમાં રહેવાનો અને નજરબાગ બનાવવાનો રિવાજ હતો, પરંતુ પરદેશીઓના વારંવાર ચતાં આક્રમણોને લીધે લોકોના જનમાલનું ચોરોથી અને ધરફાડુઓથી બરાબર રક્ષણ ન કરી શકાય એવી નબળી રાજસત્તાના અમલ દરમ્યાન લોકોને નજીક નજીક મકાન બનાવીને પોતાના જનમાલનું રક્ષણ કરવાની ફરજ પડી હતી. ધાડપાડુઓથી અને ચોરોથી બચવા ગામડીઆએ ગામમાં જવા આવવાનો માત્ર એકજ માર્ગ રાખ્યો હોવાનાં કારણ આજે પણ મળી આવે છે.

એ યુગ હવે ગયો છે, પણ હજી લોકો પાસેથી જમીનના વધુ પૈસા પડાવવાનો નીચ લોભ હજી કેટલાય રાજ્યોનો ગયો નથી. ગરીબાઈને લઈને જમીનની કિંમત લોકો વધુ આપી શકતા નથી અને તેઓને નજરબાગ માટે જોઈતી જમીન મળી શકતી નથી. જ્યાં લોકોને વિશાળ કુટુંબ સાથે દોરોને પણ રાખવા પડે છે અને ધરનો તથા ખેતીનો સરસામાન બરોબર રાખવો પડે છે, ત્યાં નજરબાગ બનાવવા માટે જમીન ખરીદવા રાજ્યને પૈસા ક્યાંથી ભરી શકાય ? પ્રભુ સરકારને અને રાજ્યોને સત્વર સુશુદ્ધિ આપે અને લોકોને જોઈતી જમીન નજીવી કિંમતે વેચાતી મળે એમ સૌ અંતરથી ઇચ્છીએ. વળી વિમાનોથી આક્રમણ કરનાર દુરમનોને ગીચ વસ્તીવાળાં ગામડાં-ઓ અને શહેરોનો નાશ કરવાનું સુગમ થાય છે. આ હકીકત ધ્યાનમાં રાખવાની પણ ખાસ જરૂર છે.

ત્યાં નજરબાગમાં સુગંધી ઝાડો ઉછેરીને વાતાવરણને સુગંધિત

બનાવવાની કુદરતી સગવડ નથી ત્યાં મકાનની અંદરની હવાને સુગં-
ધિત બનાવવાની કૃત્રિમ રીતોનો પ્રચાર થાય છે. દેવની મૂર્તિને કે
છબીને ફૂલ ચઢાવીને, હાર પહેરાવીને, ઘરમાં દેવતાઓની છબીઓ
પાસે ધીનો દીવો અને અગરબત્તી સવારસાંજ કરીનેજ વાતાવરણ
સુગંધિત બનાવવામાં આવે છે. વળી ધી કે લોખાનનો ધૂપ કરવામાં
આવે છે. હોમમાં સુગંધી પદાર્થોની આહુતિ આપવામાં આવે છે.
ધાર્મિક દષ્ટિએ આ બધું કરવામાં આવે છે. તેને આજના અંગ્રેજી
ભણેલાઓ ધર્મિંગ ગણી હસવામાં કાઢી નાખે છે, પણ તેઓ મોજ-
શોખ અને સ્વચ્છતાને બદલે વાતાવરણમાં સુગંધી ફેલાવે છે. કોઈ
રાષ્ટ્રીય નેતાની છબીને કે કોઈ મહાપુરુષના મઢેલા ફોટાને ફૂલના
હાર પહેરાવે છે. કોઈક તો પોતાના ગ્રિય કે ગ્રિયતમની છબીને હાર
પહેરાવે છે ને ફૂલો ચઢાવે છે. આ બધું જુદા જુદા સ્વરૂપમાં વાતા-
વરણને સુગંધિત કરે છેજ. ઘરમાં કેવડાના ડોડા લાવી રાખે છે.
બારીઓ અને બારણાઓએ ફૂલોના હાર લટકાવે છે. ધુલદાનમાં
ફૂલોના ગુચ્છ લાવી રાખે છે. ઘણા લોકો કાગળનાં ને કપડાનાં બના-
વટી ફૂલો સાચા ફૂલોની જગાએ વાપરે છે, તે ઇચ્છવા યોગ્ય નથી;
વાતાવરણને સુગંધિત બનાવવાનો હેતુ તેથી સરતો નથી. જ્યાં તાજાં
ફૂલો ન મળતાં હોય ત્યાંજ આવાં ફૂલો વાપરવાં જોઈએ. વાતાવરણને
સુગંધિત બનાવવા માટે બનાવટી ફૂલોમાં સુગંધિત કુદરતી ફૂલોનું તેજ,
અત્તર કે અર્ક છાંટવો જોઈએ. જ્યાં તાજાં ફૂલો ન મળતાં હોય
ત્યાં આવાં કાગળનાં કે કપડાનાં બનાવટી ફૂલોની માળા છબીઓને
કે દેવની મૂર્તિઓને ન પહેરાવતાં કપુરની બનાવેલી તૈયાર માળાઓ
આવે છે તે પહેરાવવી જોઈએ. કપુરની સુગંધી વાતાવરણમાં ફેલાય
છે ને હવાને આરોગ્યદાયક બનાવે છે.

વિવાહવાજનના પ્રસંગે અને જનસમાજના મેળાવડાઓમાં
કપડાં પર સેન્ટ અને ઓટો છાંટીને જવાનું ખર્ચ કારણ વાતાવરણને
સુગંધિત બનાવવાનું છે. માણસોના મેળાવડાઓમાં, પાર્ટીઓમાં અને
જલસાઓમાં સેન્ટ અને ગુલાબજળ છાંટવાનું કારણ પણ હવામાં
સુગંધી ફેલાવવાનુંજ છે. કૃત્રિમ પદાર્થો વડે વાતાવરણને સુગંધી
બનાવવું ખર્ચાળ હોવાથી આપણા ગરીબ દેશમાં કુદરતી પદાર્થોનોજ
ઉપયોગ કરવા સૌ લોકોએ આગ્રહ રાખવો જોઈએ. દરેક ઘરમાં તુલસી
અને સુગંધી ફુલગાડોનાં કુંડાં જરૂર હોવાંજ જોઈએ.

સુગંધી પદાર્થોનો શરીરને સ્પર્શ થવાથી શરીરનાં છિદ્રોદ્વારા
સુગંધી શરીરમાં પ્રવેશે છે અને લોહી સાથે બળી આરોગ્યને હાનિ-
કારક અને રોગોત્પાદક જંતુઓનો નાશ કરે છે. રક્ત સાથે સીધી
બળતી દવાઓ તાબડતોળ અસર કરે છે એમ આજના પશ્ચિમના

નિષ્ણાત ડોક્ટરો કબૂલ કરે છે. ખાવાની દવાને બદલે ઇન્જેક્શનો દ્વારા દવાને લોહી વાટે શરીરમાં દાખલ કરવાથી જલદી ફાયદો થાય છે એ આપણે સૌ જાણીએ છીએ. આ કારણને લઈને હાલના યુગમાં ઇન્જેક્શનોનો પ્રચાર ખૂબ થતો જાય છે, પણ તેમાં વપરાતી ઝેરી દવાઓ ધમ્મવા ચોગ્ય નથીજ.

સૌભાગ્યવતી સ્ત્રીઓએ સૌભાગ્ય-ચિહ્ન માટે ચાંલ્લો કરવોજ જોઈએ એવો રિવાજ આજે પણ ચાલુ છે. અગાઉ સુગંધી રક્ત ચંદનને ધસીનેજ ચાંલ્લો કરવાનો રિવાજ હતો અને તેથી આરોગ્યને ખરો ફાયદો થતો હતો. આજે એ ચંદનની જગ્યા હળદર અને ટંકણખાર વડે બનાવેલાં નિર્ગંધ કુમકુમે લીધી છે. હવે તો પરદેશી ચળકતા રંગને ચોખાના કે ચીંગોડાના લોટને પદ દઈને બનાવટી કંકુ બનાવાય છે અને તેનો પ્રચાર દિવસે દિવસે વધતો જાય છે. વળી આજે દિવસ સૌભાગ્ય બિંદી બરાબર જળવાઈ રહે તે માટે ગુંદીઆં કુંકુમની વપરાશ પણ ખૂબ ચાલુ છે. ગુંદિયું કંકુ ગુંદ અને પરદેશી રંગમાંથી બને છે. કોઈ કોઈ ગુંદીઆં કંકુને સુગંધીદાર બનાવવામાં આવે છે. તેને સુગંધીદાર બનાવવા માટે કાલસામાંથી બનાવેલા વિદેશી કૃત્રિમ ઓટોનાજ ઉપયોગ થાય છે. ‘સાપ ગયા અને લીસોટા રહ્યા’ એ કહેવત અનુસાર સૌભાગ્ય-ચિહ્ન તરીકે બિંદી હજી જળવાઈ રહી છે, પણ તે ઠાઠવાનો મુખ્ય હેતુ જો છે તે રજ માત્ર જળવાતો નથી. વિદેશી વસ્તુઓમાંથી બનાવેલા કંકુનો ચાંલ્લો ઠાઠનાર સૌભાગ્યવતી સુંદરીને કે દેશને કશો લાભ થતો નથી. આવી વસ્તુઓ વાપરીને પરદેશ પૈસા મોકલતી સ્ત્રીઓ કરતાં તો સુધરેલમાં ખપતી ચાંલ્લા વગર ચલાવી લેતી સ્ત્રીઓ કે માત્ર ગોપીચંદનના તિલકથી રાચતી વિધવા સ્ત્રીઓ વધારે આદરને પાત્ર ગણી શકાય.

દરેક ધાર્મિક કે માંગલિક કામમાં ગોર મહારાજ યજમાન હંપતિને સૌથી પ્રથમ ચાંલ્લો ઢાટે છે. સવારમાં સ્નાન કરીને ભગવદ્-પૂજા વખતે તિલક ઠાઠવાનો સનાતન સંપ્રદાયના હિંદુઓમાં આજે પણ રિવાજ છે. આરોગ્યના લાભ માટે ગોપીચંદનના કે ગમે તેવા કંકુને બદલે શુદ્ધ કેસર અને સુગંધી ચંદનને ધસીને તેનું તિલક કરવું જોઈએ.

અગાઉ શુભ પ્રસંગે ફૂલની માળાઓ પહેરવાનો રિવાજ હતો. આજે ફૂલને બદલે એકાદ સોનાનો દાગીનો કે વિદેશીઓની નકલ કરીને કાલર કે નેકટાઇ પહેરીએ છીએ. આરોગ્યને ફાયદાકારક ફૂલનો હાર, કપુરની માળા, તુલસીની કે ચંદનની કંઠી કે માળા પહેરતાં આપણે શરમાઈએ છીએ. આપણી આ અધોગતિ કેટલે દરજ્જે થઈ છે ! ભારે અગ્નિની બાવાઓ અને લકતો શરીરે તુલસી અને ચંદનની કંઠીઓ, માળાઓ, ખેરખાઓ અને પગમાં ચાખડીઓ પહેરીને

નીરાગી રહી લાંબુ આયુષ્ય ભોગવે છે.

આરોગ્યને ખાતર કરવા જવાની લાઠડી, છત્રીના દાથો, શાક સુધારવાના ચાકુનો દાથો, પગે પહેરવાની ચાંખડીઓ, રાટલી વણવાના વેલણાં અને પાટલા, નઢાવાના અને જમવાના પાટલા, ખેસવાના બાંક અને ખુરશીઓ, સૂવાના ખાટલા અને પલંગ, પાણી પીવાના પ્યાલા અને દૂધ પીવાના કટોરા, બાળકોને રમવાનાં રમકડાં અને ધુધરા, બાળકોને સૂવાનાં પારણાં, લખવાનાં પેન હોદ્દર અને શાહીના ખડિયા-આ બધી ચંદનનીજ બનાવેલી વસ્તુઓ વાપરવાથી આરોગ્ય જળવાય છે અને દેશનો પૈસો દેશમાંજ રહે છે; દેશના હુન્નરઉદ્યોગો સજીવન થાય છે અને બેકારોને રોજી મળે છે.

દરરોજ માથામાં સુગંધી તેલ નાખવાની ટેવ સારી છે. તેથી વાળની આરોગ્યતા જળવાય છે અને મધમધતી સુગંધથી મગજ શાંત રહે છે. મન આનંદમાં રહી આરોગ્યતા જળવાય છે. માથામાં નાખવાના તેલ ચોખ્ખાં ઓપરેલ, તલનાં કે બદામનાં તેલમાંથી બનાવેલ હોવાં જોઈએ. તેને સુગંધીદાર બનાવવા માટે તાજાં ફૂલોનાં અત્તર, ચંદન કે એવી બીજી વનસ્પતિના સુગંધી તેલ અને દેશી શુદ્ધ કપુર વાપરવું જોઈએ. નયનરંજક રંગીન બનાવવા માટે તાજાં આમળાનો રસ, રતનજેતનાં મૂળીઆં, કેસર વાપરવાં જોઈએ. આવી રીતે સુગંધી પ્રકારના પદાર્થોમાંથીજ બનાવેલા સુગંધી તેલ વાપરવાથી આરોગ્યને ખરે લાભ થાય છે.

બાળકોને બગ્ગરમાં લપકાદાર કામળની પેટીઓમાં પેક વેચાતા આકર્ષક લેખલવાળા, ચળકતા રંગના, મધમધતા સુંદર તેસો ધણે ભાગે નિર્ગંધ સાફ ફેરાસીનમાં વિદેશી કૃત્રિમ રંગ અને ઠાલરના એન્ટોની માત્ર મેળવણીજ હોય છે. આ તેસો આરોગ્યને લાભને બદલે હાનિજ વધુ કરે છે. આપણા વિદ્યાર્થીઓનાં જરૂર સુવાવરથામાંજ વાળ ધોળા થઈ જાય છે, નજર ડુંડી પડી જાય છે અને ચરમાં ચદાવવા પડે છે તેવું મોઢામાં મોઢું કારણ આ છે. તે મળે ઉતરે શી રીતે ?

અગાઉ શરીરે ચંદનનો લેપ કરીને કે ચંદનનું તેલ ચોપડીને સ્નાન કરવાનો રિવાજ હતો. બંગાળ, ઓરિસા અને તેલંગુ દેશોમાં આજે પણ સરસિયું કે ઓપરેલ તેલ ચોળીને સ્નાન કરવાનો રિવાજ છે. માથાનાં વાળની જેમ શરીરે સુગંધી તેલ ચોળીને નઢાવાથી રૂંવાડાં દ્વારા લોહીમાં સુગંધી તેલની સાથે ભળે છે. માટે સુગંધી પદાર્થ ચોળીને નઢાવાનો રિવાજ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ ઉત્તમ છે. પશ્ચિમના દેશોમાં પણ શરીરે સુગંધી સાબુ ચોળીને નઢાવાનો રિવાજ છે. આપણા લોકો પણ દેખાદેખી કરી નઢાવામાં મળે તેવા સાબુનો ઉપયોગ કરે છે. ખરી રીતે જોતાં સાબુ વાપરવો આરોગ્યને હાનિ-

કારક છે. છતાં પણ વાપરવો હોય તો શુદ્ધ વનસ્પતિનાં તેલમાંથી બનાવેલો અને ફૂલોના અત્તરથી સુગંધિત કરેલ રંગ વગરનો સાબુ વાપરવો જોઈએ. આજકાલ બજારમાં વેચાતા સસ્તા સાબુ ધણે ભાગે જનાવરોની ચરબીના અને કોલટારમાંથી બનાવેલા કૃત્રિમ અત્તરો-માંથી બનાવાય છે, જે આરોગ્યને લાભને બદલે હાનિજ કરે છે. પણ રંગબેરંગી સાબુની ગોટીઓનો મોહ છુટે કેમ ?

અગાઉ નહાવાનું પાણી સુગંધી બનાવીને નહાવાનો રિવાજ હતો. જગવિખ્યાત મોગલ સામ્રાજી ગુરજહાન ગુલાબનાં તાજાં ફૂલોને નહાવાનાં પાણીમાં નાખીને તે સુગંધિત પાણીથી નહાતી હતી. આજે પણ હિનાળામાં ઘણી સ્ત્રીઓ બાળકોને નહાવાને પાણીમાં સુગંધી વાળો કે કેશુડાં નાખીને ટાઢાં કે ગરમ પાણીથી નવરાવે છે, સાબુથી નહાવા કરતાં સુગંધી પદાર્થોને પાણીમાં ભીંજવી રાખીને પછી તે ટાઢા પાણીથી અથવા હિનું કરીને નહાવાથી આરોગ્યને ઘણો લાભ છે.

આપણે ખોરાકની વસ્તુઓમાં પણ સુગંધી પદાર્થોનો છૂટથી ઉપયોગ કરીએ છીએ. શાક, દાળ, કઢી, રાયતાં, વડાં, ભજીયાં, અથાણાં અને ચટણીઓમાં જીરું, ધાણાં, તજ, લવીંગ વગેરે હવેજ અને તેજનાનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. કાચમીર, ફૂદીનો અને મીઠો લીમડો છૂટથી વાપરીએ છીએ. પકવાનો અને બીજી સ્વાદિષ્ટ વાની-ઓમાં એલાયચી, જાવંત્રી, જાયફળ, કપુર, કેસર વગેરે સુગંધી વસાણા નાખીએ છીએ. તે રિવાજ ઉત્તમ છે.

આજકાલ ઘણા લોકો દૂધપાક, શિખંડ, આઇસક્રીમ વગેરેમાં આવાં કુદરતી આરોગ્યને લાભકર્તા વસાણાઓને બદલે આરોગ્યને થોડે ધણે અંશે પણ નુકસાન કરનારા કૃત્રિમ અર્કો અને તેલોનો ઘણોજ ઉપયોગ કરે છે. દેશમાં નીપજતા અને સસ્તા મળતા શુદ્ધ વસાણા-ઓને છોડીને આવા અર્કો કે તેલો વાપરવા એ ખરેખર મૂર્ખાઈજ છે.

પીવા માટેના કાઠડ ડ્રીંક અને શરબતોમાં પણ એસેન્સો અને તેલોનોજ ઉપયોગ થાય છે, પણ જે કેવડાના ડોડા, ગુલાબનાં ફૂલ વગેરે સુગંધી ફૂલોને જાંજિવમી અને કઠિણીને તેલ સાથે મિલે ઉપ-યોગ કરવામાં આવે તો એસેન્સો વાપરવાની જરૂર પડે નહિ અને હાનિને બદલે લાભ થાય.

અનેક વિવિધતા ધરાવતા આપણા વિશાળ દેશમાં સુગંધી આપનારી અગણિત વનસ્પતિ દર સાલ થાય છે. આ વનસ્પતિઓનાં મૂળીયાં, પાંદડાં, ફૂલો અને ફળોમાંથી સુગંધીનો ઉપયોગ કરી આરો-ગ્ય જાળવી લાંબુ આયુષ્ય મોગવી દેશને અનેક રીતે લાભ કરી શકીએ તેમ છીએ. તે માટે સાચી તમજા જાળવી જોઈએ.

(ફેબ્રુઆરી ૧૯૩૮ના “ વ્યાયામ ” માસિકમાંથી)

૩૯-ગૌપાલન અને તેથી વિવિધ રોગનો નાશ

આર્યાવર્તની ઉત્પત્તિ અને આખાદી માટે ગૌધનનું પાલન અને સંવર્ધન કરવાનો સર્વોત્તમ વારસો આપણા ઋષિમુનિઓ ભારત વર્ષની સમગ્ર પ્રજાને આપી ગયા છે. એ અમૂલ્ય વારસાને ભારતવર્ષ બૂલી ન જાય એ હેતુથી શાઓ, પુરાણો, ઉપનિષદો, શ્રુતિ, સ્મૃતિ, અને વેદોમાં ઠેકાણે ઠેકાણે ગૌધનના પાલન માટે અવનવાં રહસ્યો રેલાવ્યાં છે. અવનવાં માહાત્મ્યો આલેખ્યાં છે. અનેકગણા વિસ્તાર સાથે મહાન પુરુષોએ ગૌધન પાછળ જે અદ્ભુત ભોગો આપ્યા છે તેના હૃદયભેદક વર્ણનો વિસ્તારથી વર્ણવ્યાં છે. એજ બતાવી આપે છે કે ભારત વર્ષની ઉત્પત્તિ અને આખાદી ગૌધનનાં પાલન સિવાય અશક્ય છે. આજે વરસોથી સુધારાની પાછળ ઘેલા થયા પછી આ પુરાણા આદર્શને ભારતી પ્રજા બૂલવા લાગી ત્યાંથી આપણી અવનતિનાં ગણેશ મંડાણા અને હેલ્થ પંચાસ વરસમાં ગાયોનું પાલન કરવું તે શ્રીમંત વર્ગમાં લગભગ પાંચ મનાવા લાગ્યું. જે ચાર ઘોડા નભાવી શકાય, જે ચાર મોટરો રાખી શકાય, જે ચાર માયિકાઓના પગાર આપી શકાય પણ તેવા ધનિકને આંગણે એક ગાય નભાવવા જેટલી ઉદારતા નથી. જે પુનીત કાર્ય છે તેમાં પાપ માનવા લાગ્યા અને પાપનેજ પ્રુણ માનવા લાગ્યા. સુધારાની એ અવધિ નહિ તો બીજું શું લેખાય ? જેનાં દર્શન માત્રથી પાપનું નિવારણ થાય એમ ઋષિ મુનિઓનું વાક્ય છે; જેના પડછાયાથી અનેક રોગ ટળવાના વિધાન છે; જેના દૂધનો ઉપયોગ ખોરાક તરીકે જે હંમેશાં કરવામાં આવે તો આજે જે ભયંકરમાં ભયંકર કાળજી કંપાવતાં દરદો દીકામાં આવે છે અને દુનિયા ઉપર જેના ઉપચારોજ નથી જ્યાં એમ કહેવામાં આવે તેવાં ભયંકર દરદો નાખૂદ કરી શકાય છે. વળાં ગાયના દૂધનો જેઓ હંમેશાં ઉપયોગ કરતા હોય તેઓને ભયંકર દરદો સ્પર્શ પણ કરી શકતા નથી, એવા સેંકડો પુરાવા મળ્યા આવે છે. ગૌમૂત્ર, છાશ, એનો પરીનો, એના ઝાંડામાં, તેની રાખ વગેરે તત્ત્વો સંખ્યાબંધ દરદોને નાખૂદ કરે છે એવા હજારો પુરાવા સહેલાઈથી મળ્યા આવે છે. એવા ઉપયોગી ગૌધનની આજે ભારતવર્ષમાંથી હસ્તી પણ નાખૂદ કરી નાખવા જેવી ભયંકર આપત્તિઓ જોવી યઈ છે, ઠેકાણે ઠેકાણે કતલખાનાઓમાં સેંકડો ગાય સૂર્યોદય થયાની સાથેજ કતલ થયા કરે છે. જ્યારે સાધનસંપન્ન વર્ગ એવા ધોર અત્યાચાર પ્રતિ આંખ આડા કાન કરીને જીવન જીવવામાં મહત્તા માને છે.

એજ આપણી અવનતિનાં ચિહ્નો નથી તો બીજું શું ? તો ગૌધનના જીદાં જીદાં તત્ત્વો માનવ-જીવનને અનેક રોગથી મુક્ત કરવામાં

કેટલો મહત્વનો ફાળો આવે છે તે આપણે જોઈશું અને ગૌપનના દરેક-દરેક તત્ત્વો માનવ જીવનને કેટલાં ઉપયોગી છે તે તપાસશું.

બાળકોને નજર લાગવા ઉપર:—ગાયના શીંગડાં ઉપર એરંડિયું તેલ લગાવી ખીજે દિવસે થોડો કપાસ લઈને તે કપાસ વડે ગાયનાં શીંગડાં ઉપરથી બધો મેલ લૂછી લેવો. એ મેલા થયેલાં કપાસમાંથી અર્ધો કપાસ સવારે દેવતા ઉપર મૂકી તેની ધુમાડી બાળકને દેવી અને બાકી રહેલા અર્ધા કપાસની સાંજે સૂઈરત થવા વખતે ધુમાડી દેવી. એનાથી બાળકને નજર લાગી હોય તો, વારેવારે જમકી જતું હોય કે ચમેકતું હોય કે ચીસ પાડી ઉઠતું હોય કે રો રો કરતું હોય તો, સ્વભાવ ચીડીઓ થઈ ગયો હોય તો; એ બધું મટી જાય છે અને બાળક નીરાગી બને છે.

બાળક ભરાઈ જવા ઉપર:—ગાયનાં શીંગડાં ઉપર ગાયનું ઘી ચોપકડું અને ખીજે દિવસે કપાસ વડે શીંગડાં ઉપરથી બધો મેલ લૂછી લેવો. એ મેલા કપાસમાંથી અર્ધો કપાસ લઈ દેવતા ઉપર મૂકી બાળકને તેનો ધૂપ દેવો અને સાંજે સૂઈરત વખતે બાકી રહેલા અર્ધા કપાસનો ધૂપ આપવો. એનાથી ભરાઈ ગયેલું બાળક સાદુ થાય છે, છાતીમાંનો કફ ધુમાડી દીધા પછી છુટો પડે છે અને છાતી હલકી થાય છે. જે સાથે આંચકી આવતી હોય તો સવારસાંજ કુસાવેલો ટંકથુપ્પાર એક વાલ જેટલો ગાયના મુતર સાથે મેળવીને આપવાથી બાળક ભયંકર આક્રમણમાંથી બચી જાય છે અને નીરાગી બને છે.

બાળકનું પેટ ચડી આવવા ઉપર:—ગાયના પગની ખરી ઉપર એરંડિયું તેલ લગાવી ખીજે દિવસે કપાસથી લૂછી લઈ મેલ સહિત તેજ કપાસ દેવતા ઉપર મૂકીને તેની પેટ ઉપર ધુમાડી આપવાથી બાળકનું પેટ ચડતું મટી જાય છે, જઠરની પાચનશક્તિ વધે છે અને બાળક નીરાગી બને છે. આ ઉપાય કોઈ કોઈ વાર લાંબા વખતથી પેટ ચડતું હોય તો ચાર છ દિવસ સુધી કરવો જોઈએ તો હંમેશાંને માટે બાળક નીરાગી બની જાય છે.

બાળકના હાથપગ ઉપરનાં ચાંદાં:—કેટલાક બાળકોને હાથ પગ ઉપરનાં ચાંદાં વખતોવખત થયાજ કરે છે. વારેવારે મટે અને પાછાં થાય પણ કામમને માટે સારાં થતાં નથી અને ધણો કંટાળો આવે છે. કેટલાંક બાળકો વર્ષો સુધી હેરાન થાય છે અને કાંઈ દવા અસર કરતી નથી ત્યારે ગાયનાં શીંગડાંનાં મૂળમાં રહેલો મેલ બેજો કરવો. એ મેલ એક તોલો લઈ દસ તોલા ગાયના ઘીમાં નાંખી ગરમ કરી કપડેથી ગાળી લઈ એક નાની ખરણીમાં એ ઘી ભરી રાખવું. પછી હાથ પગનાં ચાંદાંવાળા બાળકોને સવાર સાંજ બેવાર હમેશાં લગાવવાથી ગમે તેટલાં લાંબા વખતનાં જે ચાંદાં નહિ મટી

શકતાં હોય તે પણ મટાડે છે અને બાળક એ પીડાથી મુક્ત થાય છે. આ ઉપચારો ગામડામાં પ્રસિદ્ધ છે. ગાયના શીંગડાના મૂળનો પરીનાવાળો મેલ ચામડીનાં દર્દો ઉપર અજળ કાળુ ધરાવે છે.

ભરનીંગળ કે નામુર ઉપર:—ગાયના દાન માંહેનો મેલ ભેગો કરી એક તોલા મેલમાં દસ તોલા ગાયનું ઘી નાંખી ગરમ કરીને કપડેથી ગાળી લઇ એક માટીના વાસણમાં ભરી દેવું અને વર્ષોથી ભરનીંગળ થતું ક્ષત કે નામુરમાં દરરોજ સવાર સાંજ બેવાર એ ઘી નાખવું. કાઠ વાર રસી કે પાણી હોય તો દબાવીને કાઢી નાંખવું. પછી ગરમ પાણીથી ઘોઘ નાંખી તેમજ સાફ કરીને તે ક્ષતવાળા ભાગમાં ઘી ભરવું, રેડવું. આ ઉપચાર હમેશાં કરવાથી હોરિપટલોમાં વર્ષોથી જે ધા રૂઝાયા ન હોય તેવા ભયંકર નામુરને સારાં કરે છે. એવો એમા અજળ ચમત્કાર છે.

આખા શરીરે થતી ખસ:—ગાયના આગળના બે પગ વચ્ચે જે પસીનો થાય છે તે પસીનો ભેગો કરીને તલનાં તેલમાં મેળવી ખસવાળી જગ્યાએ માલીસ કરવામાં આવે તો ખસ હંમેશાં મટી મટી જાય છે.

ગલગંડ ઉપર:—ગાયના પગની ખરીની વચ્ચેમાં અને આલુ-બાલુમાં જે કાદવમેલ હાથ વગેરે વળગેલું હોય તે લઇને ગલગંડ ઉપર દરરોજ લેપ કરે તો ગલગંડનું દરદ મટી જાય છે. એજ પ્રમાણે બાંબલાઈ ઉપર અને બદ ઉપર સવાર સાંજ બે વાર લેપ કરવાથી એ પણ બેસી જાય છે.

મોઢા ઉપર થતા ખીલ:—ગાય વાગોળતી હોય ત્યારે એનાં મોઢામાંથી જે શીથ જમીન ઉપર પડે છે તે શીથ લઇને ખીલવાળા ભાગ ઉપર હમેશાં માલીસ કરવામાં આવે તો થોડા દિવસમાં ખીલ મટી જાય છે. જે નવા ખીલ નીકળતા હોય તો લાંબો વખત આ ઉપચાર ચાલુ રાખવાથી બિલકુલ મટી જાય છે.

પેટમાં ભાર રહેલો હોય તો:—ગાયનું મૂતર તોલા બે, સંચળ તોલા ૧ અને રાઇનું ચૂરણ બે આનીભાર નાખીને દલાવીને સવાર સાંજ બે વાર પાવાથી ઉદર રોગ, પેટની બાદી, વાધુ, અશુર્ય વગેરે મટી જઈ નીરાગી બને છે. ઉદર રોગ લાંબા વખતનો હોય તો સાત દિવસ સુધી આ ઉપચાર કરવો જોઈએ.

શ્વાસ કાસ અને કફ વિકાર ઉપર:—ગાયનું મૂતર તોલા બે, પીપરીમૂળનું ચૂરણ વાલ બે મેળવીને સવાર સાંજ બે વાર બેતાલીસ દિવસ સુધી પીવાનું ચાલુ રાખવાથી શ્વાસ કાસ અને કફનો ઉપદ્રવ શાંત થઇ જાય છે અને નીરાગી બને છે. આ ઉપચાર ચાલુ

હોય ત્યારે બળરની મીઠાઈ, ખેટાં, વાલ, પટાણા, ચણા, ગુવારની શીંગ વગેરે ખાવું ન જોઈએ. ખાંડ, ગોળ, સાકરનો પણ ઉપયોગ કરવો ન જોઈએ.

જીલાબ થવા માટે:—ગાયનું મૂતર સાફ કપડેથી એકવીસ વખત ગાળીને પાંચ તોલાં સવારમાં પીવાથી બે ત્રણ જીલાબ સાફ આવે છે અને પેટ હલકું પડે છે. આ જીલાબનું મહત્ત્વ એ છે કે બીજે દિવસે કબજાયાત ફરીવાર ચલી નથી. બીજા દરેક જીલાબો લેવાથી બીજે દિવસે પાછો કબજાયાત જણાવા પામે છે. આ ઉપચાર મોટા માણસો માટે છે; નાના બાળકોને ઉમરના પ્રમાણમાં આપી શકાય.

બાળકના ભરાઈ જવા ઉપર:—ગૌમૂત્ર એક ચમચી જેટલું લઈ તેને કપડેથી ગાળીને પછી અરધા વાલ જેટલો તેમાં ગંધીલો વજ્ર ધસીને ભરાઈ ગયેલા બાળકને સવાર સાંજ પાવાથી સસણી-વરાધ જેને ભરાઈ ગયું કહે છે તે દરદ મટી જાય છે અને બાળક નીરાગી બને છે. આ બધા ઉપચારો મામડામા ભાગ્યેજ કોઈથી અખણ્યાં હશે.

બાળકોનું પેટ મોટું થવા ઉપર:—ગૌમૂત્ર અરધાથી એક તોલો લઈ કપડેથી ગાળીને તેમાં હળદરની ભૂકી અને મંચળ અરધો વાલ જેટલો નાખી સવાર સાંજ બે વાર હમેશા પીવડાવવાથી બાળકનું પેટ મોટું થયું હોય, પેટ કઠણ અને મોટું હોય કે પેટમાં ભાર રહ્યો હોય તો એ બધું દરદ મટી જાય છે.

બરોળના વધારા ઉપર:—બાળકનાં પેટમાં નળજાઇને લીધે બરોળ વધી ગઈ હોય તો ગૌમૂત્ર કપડેથી ગાળેલું અરધાથી એક તોલો લઈ તેમાં કુંવારનો ગર્ભ અરધા વાલ જેટલો અને હળદરની ભૂકી એક વાલ જેટલી નાખી હલાવીને સવાર સાંજ બે વાર પાવું. આ પ્રમાણે હમેશા ચાલુ રાખવાથી બરોળ વધેલી મટી જાય છે. મોટા માણસો માટે ઉપરના પ્રમાણથી ચાર કે છગણું પ્રમાણ વધારીને આપવાથી આરામ થશે.

સોજા ઉપર:—કેટલીક વાર કોઈને સોજા થઈ આવે છે. તે ગમે તેવા ઉપાયથી પણ આરામ થતો નથી ત્યારે ગળો, ચીત્રો, ભારંગમૂળ, ઝૂંદ, હળદર, સાટોડી, હીમેજ અને દેવદારને સરખે વજ્રને લઈ તેનું ચૂરણ કરીને તેમાંથી એક એક તોલો ચૂરણ લઈ તેમાં વીસ તોલા પાણી નાખીને ઉકાળી અગ્નિ રહે ત્યારે ઉતારી લઈ ગાળીને દરવા દેવું. ફરી ગયા પછી તેને કપડાથી ગાળીને ગૌમૂત્ર તોલા ચાર નાખીને દિવસમાં બે વાર સવાર સાંજ હમેશાં પીવડાવવાથી સર્વાંગ સોજા નહિ મટતા હોય તેને મટાડે છે અને માણસ નીરાગી બને

છે. આના જેવો ઉપાય સર્વશ્રેષ્ઠ ભાગ્યેજ બીજો હશે.

શરીરમાં ચળ ખંજવાળ આવે તો:—કેટલીક વાર કોઈ કોઈને શરીરમાં એવી ખંજવાળ ઉપડે છે કે જેથી માથુસો ધણા હેરાન થાય છે અને મહિનાઓ સુધી તેમાં સુધારોજ થતો નથી. ત્યારે કોઈ દવા અસર ન કરે ત્યારેજ એક રતલ જેટલું ગૌમૂત લઈ કપડેથી ગાળીને પછી સવાર સાંજ બે વાર આખા શરીરે માલીસ કરે તો થોડાજ દિવસમાં આખા શરીરમાં થતી ચળ નાબૂદ થાય છે.

ખસ-ખૂજલી થાય તો:—ગાયનું છાણ તાણું લાવીને આખા શરીરે માલીસ કરી અરધા કલાક પછી ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું. આ પ્રમાણે થોડા દિવસ કરવાથી આખા શરીરમાં થતી ખસ, ખૂજલી, ચળ વગેરે મટી જાય છે અને કોઈપણ બીજી દવાની જરૂર પડતી નથી.

નબળાં બાળકો માટે:—ઘણાં બાળકો સારો ખોરાક લેવા છતાં પણ શરીરમાં દુબળાં રહે છે અને શરીર મજબૂત થતું નથી. ઘણીવાર એના ઉપચારો કરવા છતાં પણ નબળાઈ દૂર થતી નથી, ત્યારે ગાયનું તાણું છાણ સવારે લાવીને પીઠના ભાગ ઉપર હળવેથી ખૂબ માલીસ કરવું. પંદર મિનિટ માલીસ કરવા પછી બાકીના છાણમાં જરા ગરમ પાણી નાખીને પછી તે છાણ માલીસ કરવું. ત્યારબાદ સ્નાન કરવા જેવા સાધારણ ગરમ પાણીથી આખી પીઠનો ભાગ ઘોઘ નાખવાથી સાફ થતાં પીઠના ભાગ ઉપર દસ, વીસ, પચીસ જેટલે ઠેકાણે કાંટા જેવા બહાર નીકળતા જેવામાં આવશે. તે બધા બે આંગળીના નખ વડે ખેંચી લેવાથી બહાર નીકળી આવશે. આ પ્રમાણે એક આઠવાડિયું કરવાથી બધા કાંટા નીકળી જશે અને બાળકની પાંચન શક્તિમાં સુધારો થતો જશે અને થોડાજ વખતમાં બાળક નીરાગી અને બળવાન બનશે. કેટલાક માથુસો અને પીઠમાં નબળાઈના કાંટા રહે છે. એ નીકળી ગયા પછી બાળક નીરાગી બને છે. (કોઈવાર એક વરસનાં બાળકથી અઢાર, વીસ વરસ સુધીના માથુસોની પીઠમાંથી પણ નબળાઈના કાંટા નીકળે છે અને ઉપર પ્રમાણેનો ઉપચાર કરવાથી દરેકને અવસ્ય લાભ થાય છે. કાંટા હોય તેને કોઈ કોઈ વાર જીણે તાવ પણ હોવાની એક નિશાની છે. કાંટા કાઢી લીધા પછી જીણે તાવ, અજીર્ણ, નબળાઈ વગેરે બધું મટી જાય છે.

મૃતગર્ભનો પ્રસવ કરાવવા માટે:—વાહરડાંવાળી દુગ્ધા ગાયનું તાણું છાણ લાવી તેને ઘૂંટી નાખી કપડેથી ગાળીને દસ તોલા જેટલો છાણનો રસ કાઢી તેમાં તેજ ગાયનું દૂધ તોલા પાંચ મેળવી, હલાવીને, જે બહેનના પેટમાં મૃતગર્ભ હોય તેને પીવરાવી દેવાથી, એથી ત્રણ કલાકમાં મૃતગર્ભ બહાર આવે છે—પ્રસવ થાય

છે. કોઈક વખતે કોઈને જરૂર પડે અને વધારે વાર લાગે તોજ ખીજ વાર ઉપરનો ઉપચાર બતાવ્યા પ્રમાણે આખી શકાય, પરંતુ મોટે ભાગે ખીજ વાર આપવાની જરૂર પડતી નથી. પ્રસવની વેળુ ચાલુ થાય તો ઉતાવળ નહિ કરતાં થોડી ધીરજ રાખવાની જરૂરત છે.

આમણુ બહાર નીકળતી હોય તો:—ગાયનું માખણુ ગુદાના ભાગ ઉપર લગાવી હળવેથી આમણુનો ભાગ બેસાડી દેવો અને ગાયનું જાણુ ગરમ કરીને એક રમાલમાં બાધી તેનો થોડો થોડો શેક દિવસમાં બે વાર કરવો. આ પ્રમાણે થોડો શેક રાખવાથી ગુદામાંથી બહાર નીકળતી આમણુ રથાથી થઇ જાય છે અને એની વેદનાથી માણુસ મુક્ત થાય છે. ડાક્ટરોએ તેને આતરડાનો ભાગ કંઈપી કાઢી નાખવાથીજ મટશે એવા અભિપ્રાયવાળા સંખ્યાબંધ માણુસો આ ઉપચારથી સારા થઇ ગયા છે અને ઓપરેશન કરાવવું પડ્યું નથી. એવો આશીર્વાદરૂપ આ ઉપચાર છે.

પસીના અટકાવવા માટે:—ગાયનું અડામું જાણું તોલા ૨૦, અને મીઠું તોલા બે સાથે મેળવી ઘૂંટીને ચુરણુ કરવું. પછી કપડજાણુ કરીને તે જૂકી પસીના થતા માણુસને આખા શરીરે માલીસ કરવાથી પસીના થતો અટકી જશે. કોઈવાર આ ઉપચાર બે ચાર દિવસ પણ કરવો પડે છે. વધારે નબળાપણાને, ક્ષયરોગવાળાને કે કોઈ પણ રોગીને પસીના અટકાવવા માટે આ ઉત્તમ ઉપાય છે. એવી કોઈ પણ દવા ડાક્ટરો પાસે નથી કે જે આ ઉપચારની હરિદ્રાધ-માં ટકી શકે. ગામડામાં ત્રાવું ડાશીવેદું તો ધણું દટાઈ રહ્યું છે.

કમળા ઉપર:—ગૌમૂત્ર કપડેથી એકવીસ વાર ગાળીને પછી દિવસમાં દસથી વીસ વાર નાકથી સૂંઘવું. ગૌમૂત્ર નાકમાં જાય એ પ્રમાણે સૂંઘવું અને કાનમાં એકવાર દરરોજ ચાર ચાર ટીપાં નાખવાં. એનાથી કમળાનું દરદ મટી જાય છે.

કૃમિ રોગ ઉપર:—ગૌમૂત્રને કપડેથી ગાળી લઇ અરધેથી એક તોલો લેવું અને તેમાં વાવડીંગના દસ દાણાનું ચૂરણુ કરીને તેમાં નાખી હલાવીને પાવું. સવાર સાંજ બે વાર ચાર દિવસ પાવાથી પેટના કૃમિ નાબૂદ થઇ જાય છે અને મીઠાઇ ખવરાવવામાં નહિ આવે તો ફરીવાર થતા નથી. આ બધા ઉપચારો ગામડામાં ધણા જાણીતા છે અને ધણા માણુસો એનો લાભ લે છે.

ગુદમ રોગ ઉપર:—ગૌમૂત્ર કપડેથી ગાળેલું તોલા પાંચ લઇ તેમાં હીંગ વાલ એક, સંચળ વાલ એક અને સાજીખાર વાલ એક નાખી પાવું. આ પ્રમાણે સવાર સાંજ બે વાર હમેશા પાવાથી પેટનો ગુદમ રોગ મટી જાય છે, પેટ સાફ થાય છે, જઠરામિ પ્રદીપ્ત થાય છે અને માણુસ નીરોગી બને છે.

પેટમાં ચૂળ થતું હોય તો:—ગૌમૂત્ર તોલા બે કપડેથી ગાળીને તેમાં હળદરનું ચૂરણ વાલ એક નાખી હલાવીને સવારસાંજ પાવાથી થોડાજ દિવસમાં પેટમાં થતું ચૂળ દગેશને માટે મટી જાય છે. આ માથુસે ચણા, વાલ, વટાણા અને બટેટાં બનતાં સુધી થોડો વખત ખાવાનું મુલતવી રાખવું જોઈએ.

કાનમાં ચૂળ થતું હોય તો:—ગૌમૂત્રને એકવીસ વાર કપડેથી ગાળીને તેનાં ચાર ચાર ટીપાં કાનમાં નાખવાં અને કપાસનાં ખુબડાં કાનમાં રાખવાં. જરૂર પડે તો બેથી ત્રણવાર નાખી શકાય. એનાથી કાનનું ચૂળ અવશ્ય મટી જાય છે.

કાનમાં રસી નીકળે તો:—ગૌમૂત્રને કપડેથી ગાળી લઈ તેને જરા ગરમ કરીને નવશેકું રહે ત્યારે તેનાથી સવાર સાંજ બે વાર કાન ધોવાથી થોડાજ દિવસમાં કાનમાંથી નીકળતી રસી બંધ થઈ જાય છે. ન્યારે આંત્રેજ કોઈ પણ દવાથી કાનની રસી બંધ નથી થતી ત્યારે આ ઉપાય અદ્ભુત કામ કરી બતાવે છે. ન્યારે કોઈ પણ ઉપચારમાં સફળતા મળતી નથી ત્યારે વધારે સારામાં સાઈ કામ આ ઉપચારથી થાય છે. એની બરાબરી કરી શકે એવો ઉપાય લાગ્યેજ બીજો હશે.

પાંડુરોગ ઉપર:—ગૌમૂત્ર તોલા ચાર એકવીસ વાર કપડેથી ગાળેલું અને કરિયાણું તોલો એક લઈ, દસ તોલા પાણીમાં ઉકાળી અરધું રહે ત્યારે ઉતારી લઈ ગાળીને ઠરવા દેવું. પછી તેમાં ઉપરનું ગૌમૂત્ર નાખી સવાર સાંજ એજ પ્રમાણે બે વાર પાવું. આ ઉપચાર બેતાલીસ દિવસ સુધી કરવાથી પાંડુરોગ સાથે જીર્ણિત્વર, સર્વાંગ સોજા વગેરે બિલકુલ સાઈ થઈ જાય છે અને શરીર નીરોગી બને છે.

મૂત્રાવરોધ ઉપર:—ગૌમૂત્ર તોલા બે અને કુવાતું પાણી તોલો એક સાથે મેળવીને સાતવાર કપડેથી ગાળીને પાવું. સવાર સાંજ બે વાર આપવાથી પેસાબની અટકાયત મટી જાય છે. કોઈ કોઈ વાર ગરમીના દરદવાળા દરદીઓને મૂત્રાવરોધ થયો હોય તો બે ચાર દિવસ સુધી કે કોઈકે ને સાત દિવસ સુધી આપવાની જરૂર પડે છે આ ઉપચારથી પેસાબની અટકાયત મટી જાય છે અને છૂટથી પેસાબ આવે છે.

મુસ્તી અને કબજિયાત ઉપર:—ગૌમૂત્ર તોલા ચાર અને ગોળ વાલ ચાર જેટલો નાખીને હલાવીને એકવીસ વાર કપડેથી ગાળીને પીવાથી શરીરમાં રહેલી મુસ્તી, કબજિયાત, માથાનું ભારી રહેવું, આંખોમાં ગરમી જણાવી વગેરે મટી જાય છે અને શરીર નીરોગી બને છે. આ ઉપાય બિલકુલ નીરોગી થવા સુધી આશુ રાખવો જોઈએ. સાંજ સવાર બે વાર લેવું.

ગર્ભાશય ઉપર ગાંઠ થવી:—ગૌમૂત્ર તોલા ચાર અને લાંગ-રાનો રસ બે તોલા સાથે મેળવી એકવીસ વખત ગળી એ પ્રમાણે સવાર સાંજ બે વખત પાવાથી ગર્ભાશય ઉપરની ગાંઠ જે કાઢી રીતે મટી શકતી નથી તે મટી જાય છે. ધીરજ રાખીને લાખા વખત સુધી આ ઉપચાર ચાલુ રાખવો જોઈએ. કોઈવાર ત્રણ મહિનાથી પણ વધુ વખત લાગે છે, શરૂઆત હોય તો જલદી મટી જાય છે.

સુવારોગના સોજા ઉપર:—ગૌમૂત્ર બે તોલા સાત વખત ગાળેલું અને દેવદાર્વાદિકવાયનો ઉકાળો તોલા પાંચ સાથે મેળવીને સવાર સાંજ બે વાર પાવાથી સાત દિવસમાંજ દરદી રોગમુક્ત બને છે અને શરીર નીરોગી થઈ જાય છે. સાંડે ચયા પછી એકવીસ દિવસ સુધી મીઠાઈ કે વાયડો ખોરાક કાંઈ ખાવો ન જોઈએ. સાદો ખોરાક લેવો. ગામડામાં આ ઉપચારો લાગ્યેજ કોઈથી અજાણ્યા હશે.

બાંધવાળો પસીના થાય તો:—ગાયનું છાણુ હમેશા આખા શરીરે ચોળીને જો રનાન કરવાની ટેવ રાખે તો પસીનામાંથી આવતી દુર્ગંધ મટી જાય છે પણ એમાં ઉતાવળાઓનું કામ નથી. આ ઉપાય ધણી લાંબા વખત સુધી ચાલુ રાખવાથી ફાયદો થાય છે. એક બે દિવસમાં લાલ મેળવવાની આશા રાખનારા માટે આ ઉપાય નથી.

શરીર ઉપરનો મેલ દૂર કરવા માટે:—ગાયનું છાણુ લઈ તેમાં જરા પાણી નાંખીને હલાવીને પાતળું કરી આખા શરીરે ચોળીને પછી રનાન કરવાથી શરીર ઉપરનો મેલ દૂર થઈ આમડી સુવાળી અને નરમ મુલાયમ બને છે. જેઓએ આ અનુભવ લીધો છે તેઓ લાગ્યેજ સાચુને આરોગ્યની દૃષ્ટિએ પસંદ કરશે. ગાયનું છાણુ કાન્તિ વધારનારું છે. ગોંડલ રેટેટના માછલીવાન સાહેબશ્રી રણુછોડા-દાસ પટવારી આજે ૬૫-૭૦ વરસની અવસ્થાએ પહોંચ્યા હશે. તેમણે હજી સુધી સાચુનો ઉપયોગ છાંદગીલરમાં કર્યો નથી અને ગાયનું છાણુ શરીરે ચોળીને હમેશાં રનાન કરવાનું કોઈ દિવસ ચૂક્યા નથી. આજે પણ આ રોજેજ નિયમ રૂઢ્યો નથી. જેમણે છાણું રહસ્ય જાણ્યું છે પરંતુ ગાયનાં પવિત્ર છાણું માહાત્મ્ય જેમણે અનુભવ્યું છે, એનાં રહસ્યો જોયાં જાણ્યાં છે, તેઓ અપવિત્ર સાચુને અડે પણ શા માટે? અને પવિત્ર ગાયના છાણુંનાં જેમણે લાલ જોયા જાણ્યા છે તેઓ છોડે પણ શા માટે?

ગુમડાં ઉપર:—ગાયનું છાણુ અને મૂતર ભેળું કરીને હલાવીને રાખ જેવું કરી તેને માટીનાં વાસણમાં ગરમ કરી, ઉકાળીને ઘાટું ચાય એટલે ઉતારી લેવું અને ગુમડાં ઉપર થોડું ગરમ હોય ત્યારે તેનો લેપ લગાવી ઉપર કપાસ મૂકીને પાટો બાંધી રાખવો. આ પ્રમાણે સવાર સાંજ બેવાર લેપ કરવો. આ પ્રમાણે થોડા

દિવસ કરવાથી ગુમડું જેસી જશે અથવા ફૂટીને તેમાંથી રસ નીકળી જઈ મટી જશે. સારું થઈ જવા સુધી લેપ ચાલુ રાખવો.

ગલગંડ ઉપર:—ગાયનું છાણ અને ગૌમૂત્ર બંને સરખે બાગે લઈ તેમાં હળદરનું ચૂરણ એક તોલો નાખી હલાવીને ઉકાળવું. ધાટું થાય ત્યારે ઉતારીને દરવા દેવું. પછી નવશેકું થાય એટલે ગલ-ગંડ ઉપર ખરાબર લેપ કરવો. જોટલી ગાંઠો હોય તે દરેક ઉપર લેપ કરી ઉપર કપાસ મૂકી પાટો બાંધી રાખવો. આ પ્રમાણે સવાર સાંજ બે વાર લેપ કરવાથી થોડા દિવસમાં ગલગંડ સારા થઈ જાય છે. સારું થઈ ગયા પછી બે દિવસ વધારે લેપ કરવો.

પછડાટ કે માર લાગવાથી સોજો:—પડી જવાથી કે કાંઈ લાગવાથી કે પ્રહાર થવાથી શરીરનાં કોઈ પણ ભાગમાં સોજો અને ફુખાવો થતો હોય તો, તેના ઉપર ગાયનું છાણ ગરમ કરીને બાંધવાથી ફુખાવો અને સોજો મટી જાય છે. કોઈવાર બેત્રણ દિવસ સુધી પણ આ ઉપાય કરવાની જરૂર પડે છે. આ ઉપાયથી પગ કે હાથ મરડાયો હોય કે લગ્ન આવે હોય કે દબાણ આવ્યું હોય અને ફુખાવો કે સોજો થયો હોય તો પણ ગાયનું છાણ બાંધવાથી મટી જાય છે. આવા ઉપાયો ગામડામાં લાગ્યેજ કોઈથી અજાણ્યા હશે.

ખીસ ઉપર:—ગાયનું છાણ ગરમ કરીને તેને કપડાંમાં મૂકી નીચેનીને તેમાંથી પાણી કાઢવું. પછી તે પાણીને મોઢા ઉપર થતા ખીસ ઉપર પચાવવાથી ખીસ મટી જાય છે. ઘણા ખીસ હોય તો વધારે દિવસ આ ઉપાય કરવો જોઈએ. જે ખીસ બે ચાર વરસે પણ મટતા નથી તે થોડાજ મહિનામાં આનાથી મટી જાય છે.

છાતી ઉપર, મોઢા ઉપર થતા કરોળીયા:—કેટલાક યુવકોને મોઢા ઉપર કે છાતી ઉપર સફેદ ડાઘ પડે છે, તેને કોઈ કરોળિયો કહે છે; કોઈ ચીત્રી કહે છે. એ જોને થાય છે તેના મોઢા ઉપર કે છાતી ઉપર ધાળાં ધાળાં દેખાય છે એટલે સારું લાગતું નથી અને કેટલીકવાર સહેલાઈથી મટતું પણ નથી. જેઓ સૌન્દર્યના હિમાયતી-ઓ છે તેઓ આ વખતે ડોક્ટરોમાં ઘણો વ્યય કરે છે અને સૌન્દર્ય જળવી રાખવા ખૂબજ શ્રમ લે છે, છતાં એનાં ઉપર કાળ મેળવી શકાતો નથી. અત્રેજ દવાથી એ મટતું હોય એવા દાખલાઓ લાગ્યેજ ગણી આવશે. જે ગાયનું છાણ એનાં ઉપર માલીસ કરીને મચાર સાંજ બે વાર રનાન કરવાની ટેવ રખાય તો થોડા જ વખતમાં બધાં ધાળાં નાખૂંદ થઈ જાય છે અને સૌન્દર્ય જળવાઈ રહે છે. આવો સાદો અને સર્વોત્તમ ઉપાય ધરને આંગણે હોવા છતાં ઘણા માણસો એને મટાડવા માટે પૈસાની બરબાદી કરે છે, છતાં એમાં સફળ થતા નથી. જ્યારે વગર પૈસે મળતું ગાયનું છાણ

એને હંમેશને માટે મટાડે છે. પણ સુધારકોને આવા ઉપાય કરવાનું કોણ સૂચવે અને સાબુના શોખીનોને કરવું પણ કેમ ગમે ?

હિલટી ઉપર:—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ બે વાલ કપડે ચાળીને લેવી અને તેમાં ચાર દાણા કાળાં મરીનાં ઘૂંટી નાંખીને પાણી સાથે લેવાથી હિલટી બંધ થઈ જાય છે. કોઈને વારે વારે હિલટી થતી હોય તો ચાર ચાર કલાકને અંતરે ત્રણ વાર પણ આપી શકાય.

શીળસ ઉપર:—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ લઈને આખા શરીરે માલીસ કરવાથી શરીરમાં થતી ખંજવાળ બંધ થાય છે અને એ રાખનો વધારે વખત ઉપયોગ કરવાથી શીળસનાં નીકળતાં દીમણાં ખેસી જાય છે. એને દિવસમાં ત્રણથી ચાર વાર આખા શરીરે માલીસ કરવી અને જરૂર પડે તો ત્રણ ચાર દિવસ સુધી એ પ્રમાણે ચાલુ રાખવું.

ભરનીંગળ ઉપર:—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની કપડે છાણેલી રાખ લઈને એતી જૂઠી ભરનીંગળ થતાં ગડ, ગુમડા કે ગમે તે ભાગમાંથી રસી લાંબી વખતથી નીકળતી હોય તેમાં ભરવાથી ગમે તેટલું જૂનું ભરનીંગળ મટી જાય છે. સવાર સાંજ બેવાર તેમાં રાખ ભરવી જોઈએ અને એ પ્રમાણે લાંબા વખત સુધી ચાલુ રાખવાથી તે અવશ્ય મટી જાય છે.

ભગંદર ઉપર:—ભગંદરમાંથી હમેશાં રસી નીકળતી હોય કે ભગંદરનું આપરેશન કરાવ્યા પછી જોડોને ધા રૂઝાતો જ નથી અને વરસો સુધી તેમાંથી રસી નીકળ્યાજ કરે છે અને કોઈ ઉપાય કામ નથી આવતો ત્યારે ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ કપડે ચાણેલી તે ધામાં સવાર સાંજ બે વાર ભરવામાં આવે તો થોડા વખતમાં ભગંદરમાંથી રસી નીકળતી બંધ થાય છે અને ધા રૂઝી જાય છે. આ ઉપાય કાળજીપૂર્વક લાંબા વખત સુધી કરવો જોઈએ.

સૂકાં ખરજવાં ઉપર:—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ ગાયના માખણમાં મેળવીને લગાવવાથી સૂકાં ખરજવાં મટે છે.

લીલાં ખરજવાં ઉપર:—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ સવાર સાંજ બે વાર ખરજવાં ઉપર પાથરીને ઉપર કપડાનો પાટો ખાંધી રાખવાથી થોડા વખતમાં લીલાં ખરજવાં મટે છે. એ દરદ વરસો સુધી મટતું નથી, માટે કાળજીપૂર્વક લાંબો વખત ધીરજ રાખી આ ઉપાય કરવો જોઈએ તોજ લાભ થાય.

શીતળા ઉપર:—શીતળાને ગામડામાં મોટી માતા નીકળ્યાં એમ પણ કહે છે. એને માટે અંગ્રેજ દવાઓમાં તો કોઈ ઉપાયજ

નથી. એ માતા જે બાળકોને નીકળે છે તેમને ગાયના અડાયાં છાણાંની રાખ કપડે છાણીને તે શરીર ઉપર લગાવવાથી શીતળાનાં ચાંદાં જલદી રૂઝાય જાય છે. રસી નીકળતી હોય તો બાંધ થાય છે. રસી ગંધાતી હોય તો તેમાં જીવ પડવાની શંકા રહે છે. આ વખતે જે બાળકને અડાયાં છાણાંની રાખ આખા શરીર ઉપર લગાવવાનું વખતો-વખત ચાલુ રાખ્યું હોય તો તેમાં જીવ પડી શકતા નથી અને ગંધાતી રસી પણ બાંધ થઇ રૂઝાય જાય છે. આ ઉપચાર જૂનોબાણીતો અને જગ-જાહેર છે. એવો સારો ઉપાય એ દરદ માટે દુનિયાભરમાં બીજો કોઈ નથી.

બાળકોના પેટના કૃમિ ઉપર:—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ કપડેથી ચાળીને એક તોલા જેટલી લેવી અને તેમાં પાંચ તોલા જેટલું પાણી નાંખી તેમાં વાવડીંગના પાંચ દાણાંનું ચૂરણ નાખી હલાવીને કપડેથી છાણી લઇ તે પાણીના ત્રણ ભાગ કરી સવારે, બપોરે તે સાંજે પાવું. આ પ્રમાણે બે ત્રણ દિવસ પાવાથી પેટના કૃમિ મટી જાય છે.

હાથપગના સોજા ઉપર:—કોઈ માણસને હાથ કે પગના કોઇ પણ ભાગ ઉપર કોઇ પણ કારણથી સોજો થયો હોય તો, તેનાં ઉપર દરરોજ દિવસના બે ત્રણ વાર ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ લગાવી ઉપર કપડાનો પાટો બાંધી રાખવાથી મટી જાય છે. એ ભાગને ઠંડી હવા લાગવા દેવી ન જોઇએ તો તે જલદી મટે છે.

હાથ કે પગના મરડાવા ઉપર:—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ હાથ પગને જે ભાગ મરડાયો હોય તેના ઉપર જરા વધારે પ્રમાણમાં પાથરીને કપડાનો પાટો બાંધી રાખવો. સવાર સાંજ બે વાર આ પ્રમાણે નવી રાખ બાંધવાથી બે ચાર દિવસમાંજ મરડાયેલો ભાગનો દુખાવો અને સોજો મટી જાય છે અને એક પાછતો પણ આમાં ખર્ચ થતો નથી. ડોક્ટરી ઉપચારના હિમાયતીઓએ ખાસ અજમાવી જોવાની વિનંતી છે.

માથાના દુખાવા ઉપર:—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ ઘણો વાર માલીસ કરવાથી માથાનો દુખાવો મટી જાય છે.

લમરી કે રાતી માખ કરડવા ઉપર:—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ કરડેલા ભાગ ઉપર લગાવ્યા કરવાથી સોજો અને દુખાવો બધું મટી જાય છે.

ચાંદાં કે પ્રણ ઉપર:—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ ગાયના ઘી સાથે મેળવીને લગાવવાથી શરીરના ગમે તે ભાગનાં ચાંદાં કે પ્રણ રૂઝાઇ જાય છે.

માથાના વાળમાં જીલીખ નહિ પડવા માટે:—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ; માથાના વાળમાં દરરોજ માલીસ કરવામાં આવે તો માથામાં થતી જીલીખનો નાશ થઈ જાય છે.

ગંદકી દૂર કરવી હોય તો:—ઘરમાં કે ઘરની આજુબાજુમાં ન્યાં ન્યાં ગંદકી હોય ત્યાં ત્યાં જો ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ છાંટી દીધી હોય તો ગંદકી દૂર થાય છે આ ઉપાય દરેક માણસે અજમાવી જોવા જેવો છે અને શીનાઈલ છાંટીને નાણાં નાખી દેનારાઓએ તો અવશ્ય આ ઉપાય અજમાવી જોવાની વિનંતી છે કે જે શીનાઈલ કરતાં વધારે કામ કરે છે અને પૈસા ખર્ચવા પડતા નથી.

અનાજમાં જીવાત નહિ પડવા માટે:—ઘઉં, જીર, મગ, વાલ, વટાણા, ચણા વગેરે અનાજ વધારે વખત રાખવું હોય તો એમાં જીવાત પડે છે અને સડો લાગે છે. પણ અનાજમાં રાખ ભેળવી હોય તો પછી તેમાં જીવાત પડવાની કે સડી જવાની ધારતી રહેતી નથી. દરેક ગામડામાં અનાજનાં રક્ષણ માટે રાખ ભેળવીને ભરી રાખવાનો નિયમ જમાના જૂનો ચાલ્યો આવે છે. ગામડાના દરેક ખેડૂનો અનાજના જથ્થાને એજ રીતે વરસો સુધી જાળવી રાખે છે અને સૌની જાણીતી વાત છે કે રાખ ભેળવ્યા પછી અનાજમાં જીવાત પડવાનો ભય રહેતો નથી, આખી દુનિયામાં એનાં જેવો સરતો, સાદો અને સરળ ઉપાય ખીજો કોઈ નથી. એ જાંતુનાશક વગર પૈસાનો આ ઉપાય ગરીબ ખેડૂતોને કેટલો બધો આશીર્વાદરૂપ છે !

વાસણું સાફ કરવા માટે:—કોઈ પણ ધાતુનાં વાસણું માંજીને સાફ કરવા માટે આજે સુધરેલી દુનિયામાં અનેક જાતની શોષણોળ કરવામાં આવી છે, જેને આધારે બનાવેલી જુદી જુદી દવાઓ મોટા જથ્થામાં બજારોમાં મળે છે અને જુદી જુદી ધાતુને માટે જુદી જુદી અલગ દવાઓ બનાવવામાં આવી છે. જેનો ઉપયોગ કરવાથી લાખો રૂપિયા પરદેશમાં ખેંચાઈ જાય છે અને તેટલા પ્રમાણમાં આપણો ગરીબ દેશ વધારે ગરીબાઈનો ભોગ બને છે. ન્યારે આપણા દેશમાં રાખના ઢગલા ઉકરડા ઉપર ઠેકાણે ઠેકાણે ખડકેલા જોવામાં આવે છે. જે રાખના ઢગલામાં કોઈ પણ ધાતુને સાફ કરવાનો એવો અદ્ભુત ચમત્કાર સમાયેલો છે કે આજે પણ તેની હરીફાઈમાં વિલાયતી કોઈ પણ શોષકી શકે તેમ નથી. એવી અદ્ભુત વસ્તુ હોવા છતાં એ રાખનો માત્ર ખાતરમાંજ ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે. આ એકજ વસ્તુ દરેક ધાતુને સાફ કરવાનું સામર્થ્ય ધરાવે એ જોઈ અજાયબની વાત નથી. છતાં એ દિશામાં આપણા દેશના કેળવણેલા વર્ગનું ધ્યાન ખેંચાતું નથી એ મોટી દિલગીરીની વાત

છે. કેળવણીમાં આગળ વધેલાઓ ધારેતો એજ શખના દરોડો ડબ્બા અમુક સુધારો કરીને જાહેર બજારમાં એની ઉપયોગીતાની સમજૂતી સાથે વેચાણ શુક્રે તો ધણાં ગામડામાં લાખો રૂપિયાની પેદાશ નવી ઉત્પન્ન થાય અને વિદેશથી આવતી ધાતુ સાફ કરનારી દવાઓને ઠેકાણે એનોજ ઉપયોગ થવા માટે તો પરદેશમાં ખેંચાઈ જતો પૈસો આપણાજ દેશમાં રહે અને તે ગામડાંની દોલતમાં વધારો કરે. નાના ગામડામાં કેળવાયેલો વર્ગ લક્ષ આપે તો આવી બરબાદ થતી અનેક વસ્તુઓને બચાવી લઈ લાખોની પેદાશ ગામડાને કરાવી આપી શકે અને આજે ભાંગતાં જતા ગામડાઓને નવું જીવન આપી આબાદ બનાવી શકાય. વિદેશી વાસણ કે ત્રાંબા પિત્તળ કે ધાતુની ચીજોને સાફ કરનારી ચીજોમાં અનેક અપવિત્ર ધર્મને હાનિ પહોંચાડનારી ચીજો પડતી હોય તે આપણે જાણતા નથી તેમ નિત્ય જમવાનાં વાસણમાં જરાપણ એટલાક રહે તો તેમાં જંતુ ઉત્પન્ન થઈ આરોગ્યને નાશ કરે છે. વિશાચતી ગમે તેવી ચીજ ધાતુને રાખ જેટલી સ્વચ્છ કરી શકતી નથી. રાખ પોતે જંતુમય હોવા ઉપરાંત ધાર્મિક દૃષ્ટિએ પવિત્ર વસ્તુ છે તેથી આપણને આર્થિક લાભ થવા સાથે આપણો ધર્મ અને આરોગ્ય સચવાય છે.

ધાર્મિક કાર્યોમાં:—હોમ, હવન, યજ્ઞ, યાગ તથા નિત્ય નૈમિત્તિક કર્મકાંડના પ્રયોગોમાં દરેક ઠેકાણે ગાયના ઝાણથી જુમિને લીપવી પડે છે, ગૌમૂત્રના માર્જનથી બધી વસ્તુઓને પવિત્ર કરાય છે, ગાયના દૂધ દહી ધીવાણું પચામૃત દેવતાઓના સ્નાનાદિમાં લેવું પડે છે અને કોઈ પણ પ્રકારનો કોઈપણ પ્રયોગનો હોમ ઘી વિના થઈ શકતો નથી અને તે ધી ગાયનુંજ લેવું પડે છે તોજ તેની સિદ્ધિ મળે છે. ઉલ્ટે મરણ વખતે પણ ગાયના ઝાણથી લીપેલી પૃથ્વી ઉપર છેલ્લા સંસ્કાર કરાય છે. આ રીતે જોતા આર્યોના કોઈ પણ ધાર્મિક સંસ્કાર ગાયના પદાર્થો વિના થઈ શકતા નથી.

એટલે વૈષ્ણવ, શૈવ, સ્માર્ત, જૈન, આર્યસમાજ, શીખ ગમે તે ધર્મ કે મંત્રપ્રદાયના હિંદુએ ધાર્મિક દૃષ્ટિથી અને સમસ્ત પ્રગ્નએ આર્થિક દૃષ્ટિથી ગાયનું પાલન રક્ષણ કરવું એમાજ કલ્યાણ છે. પારસી ધર્મમાં પણ ગાયને પૂજ્ય ગણેલ છે.

(“આયુર્વેદ રહસ્યાક” માસિકના એક અંકમાંથી)

૪૦-આરોગ્ય અને આહાર

સાકરને બદલે ગોળ વાપરો

અખિલ ભારતીય ગ્રામ-ઉદ્યોગ સહ તરફથી ખાંડ અને ગોળની વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ તુલના કરવામા આવી છે અને ગોળને લગતી નીચેની ઉપયોગી માહિતી પ્રગટ કરવામા આવી છે.

“ ગોળમા સેક્રોઝ અને ગ્લુકોઝ બંને હોય છે. ગ્લુકોઝને લીધે ખાધેલા પદાર્થોનું પચન બરાબર થાય છે. સાકરમાં એ ગુણુ એટલે બધો નથી. ગોળમા ‘ પ્રોટીન ’ છે, ખનિજ ક્ષારો છે, વિટામિન્સ છે અને આયોડીન પણ છે. શરીરને પુષ્ટિ આપનારું લોહ છે. એને લીધે લોહીમાં વધારો થાય છે. પચવામા ગોળના કરતા ખાંડ ભારે છે અને કેટલીક બાબતોમાં તબિયત બગાડે છે. પાણીમા મેળવીને ગોળ ખાવામાં આવે તો થાક ઓછો થઇ જાય છે અને લૂ લાગતી નથી. કેટલાક લોકોની માન્યતા એવી છે કે દહીં કે દૂધની સાથે ગોળ ખાવાથી રોગ થાય છે, પણ એને કોઇ પણ જાતનો વૈજ્ઞાનિક પુરાવો નથી.”

“ ખાંડ દેખાવમાં સફેદ અને ચોખ્ખી લાગે છે તેથી મિઠાઇ કે મકવાનો બનાવવામા આપણે એ છૂટથી વાપરીએ છીએ પણ એ બાજુ ગુણોના પર મોહી પડીને આપણે એના દુર્ગુણોનો વિચાર કરવો ભૂલી ગયા છીએ. ગળપણુ અને સ્વાદની બાબતમાં પણ ગોળ ખાંડ કરતાં ચડી જાય છે. આ બનાવવામા ગોળનો ઉપયોગ કરવામાં કોઇ પણ જાતનો વાધો ન હોવો જોઇએ. પહેલાં પાણીમાં ગોળ ઓગાળીને એ પાણી ઉકાળીને ગાળી લીધા પછી આ બનાવવામા આવે તો પાણીમા ગોળનો રંગ ઉતરતો નથી. પાણીમા ગોળ નાખીને સુવા પર મૂક્યા પછી થોડી વરાળ વળી જાય ત્યાં સુધી રાખવામા આવે એટલે એની વાસ પણ જતી રહે છે.”

“ ગોળમાં મળપણુ વધારે હોવાથી ખાંડ કરતાં એ ઓછો વરે છે, તેથી ખરચમા બચત થાય છે. અત્યારે મહારાષ્ટ્રમાં જે ગોળ તૈયાર થાય છે તે મોટે ભાગે સરસ હોય છે. માટે લોકોએ તબિયતની દૃષ્ટિએ અલ્પત હિતાવહ, સ્વાદની દૃષ્ટિએ વધારે મળ્યા અને લાલની દૃષ્ટિએ ફાયદા ભરેલા ગોળનો ઉપયોગ કરીને ખાંડ-સાકર વાપરવાનો મોહ ત્યજી દેવો જોઇએ.”

તમાકુ એ કાતિલ વિષ છે

અત્યારે દુનિયાભરમા ધૂમ્રપાનના વ્યસનનો એટલો બધો ફેલાવો થઈ ગયો છે કે તેનો અટકાવ કરવાની કશ્વના મધુ હાસ્યાર્પદ

ગણાય. આપણે ત્યાં અત્યારે સિગારેટ પીનારા લોકોની સંખ્યા વધતી જાય છે, પણ ખીડી પીનારાઓની સંખ્યા પહેલાં દાંઠી ઓછી ન હતી. ચલમ પીનારા અને તપખીર સૂંઘનારા લોકોના પંથ ઓડી દઈએ તો પણ તમાકુ-ચૂનો ખાનારા લોકોની સંખ્યા થોડી નથી, પણ હવે દિવસે દિવસે તમાકુ ખાનારા લોકોનો વર્ગ ઓછો થવા લાગ્યો છે. એટલી વાત ખરી છે કે ધૂંત્રપાન કરવા કરતાં તમાકુ ખાવામાં થોડું નુકસાન છે. ધૂંત્રપાન કરવાની ફેશન થઈ પડી હોવાથી એમાં કેટલું નુકસાન છે એનો સામાન્ય પ્રજાને ખ્યાલ પણ નથી. તમાકુમાં નિકોટીન નામનું કાર્તિક એર હોય છે. એની અસર હૃદય અને રક્તવાહિનીઓ પર થાય છે. ખાસ કરીને હૃદયના પર તમાકુની માઠી અસર ઘણી થાય છે. ધૂંત્રપાનને લીધે લોહીનું દબાણ વધે છે અને હૃદયના ધગકારા વધારે પડતો લાગે છે.

તમાકુમાં એર હોય છે એ વાતની ખજાર લોકોને ૧૬મી સદીથી છે. જન નિકોટ નામના વૈદે ૧૫૫૯માં કેન્સરના દરદ ઉપર તમાકુનો ઉપયોગ કરવાની સૂચના કરી હતી. એ પ્રમાણે કેટલાંક દરદોમાં તમાકુનો જુદો જુદો રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવતો. જન નિકોટ નામના વૈદે તમાકુમાં રહેલા એરની શોધ કરી હોવાથી એ એરને નિકોટીન કહે છે. દવા તરીકે અત્યારે તમાકુનો ઉપયોગ બહુજ ઓછો કરવામાં આવે છે. ડૉ. મેડોક અને ડૉ. કોલરે જુદા જુદા પ્રયોગો કરીને એમ પૂરવાર કર્યું છે કે ખૂબ વધારે પ્રમાણમાં ધૂંત્રપાન કરવાથી મનુષ્ય લંગડા થાય છે. લંગડાપણાની સાથે ધૂંત્રપાનને સંબંધ છે એ વાત સાંભળીને ઘણાં લોકોને અતિશય આશ્ચર્ય લાગશે. ધૂંત્રપાનને લીધે રક્તવાહિનીઓનો એટલો બધો સંકોચ થાય છે કે કોઈ વાર લોહીનો પ્રવાહજ ચાલતો અટકી જાય છે. હાયપરતેન્શન, હાયપરલિપિડ, કે પગનાં તળિયાંની ગરમી જેવાથી એ તક્ષવતની તરતજ ખબર પડે છે. ધૂંત્રપાન કરતાં પહેલાં અને ધૂંત્રપાન કરતી વખતે શરીરની ગરમીમાં કેવી રીતે ફેર પડતો જાય છે, 'એનું' નિરીક્ષણ કરીને વૈજ્ઞાનિકોએ ઉપરનો સિદ્ધાંત બહાર કઢ્યો છે. દરરોજ લગભગ ૩૦-૪૦ સિગારેટ પીનારા મનુષ્યના હાયપરતેન્શન આંગળીઓની ગરમી બેત્રણ સિગારેટ પીતાંની સાથેજ કેવી રીતે ઓછી થઈ જાય છે, એ કરી જોવા જેવો પ્રયોગ છે. આ પ્રમાણે ગરમી વધારેમાં વધારે સાત ટીમી સુધી ઓછી થઈ શકે છે.

બકરીનું દૂધ

ગાયના ધારોપણ દૂધથી બીજો નંબરે બકરીનું દૂધ આવે છે. એમાં ગાયના દૂધના એટલાજ 'એ' વિટામીનસ હોય છે, વિટામીન બી. સી. અને ડી થોડા ઓછા હોય છે. બ્રિટનમાં બકરીનું દૂધ

પીનારાં લોકોની સંખ્યા હમણાં હમણાં વધવા લાગી છે એ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી વાત છે. અલારે ત્યાં લગભગ બકરીનું દૂધ બે કરોડ ગેલન ખપે છે. બકરીનું દૂધ ગાયના દૂધ કરતાં જલદી પચે છે. એમાં કોઈ પણ જાતના રોગના જંતુઓ નથી હોતાં. હંમેશાં નિયમિતપણે બકરીનું દૂધ પીનારની આમડી મુલાયમ રહે છે અને શારીરિક ક્રાંતિમાં વધારો થાય છે. મધ્યમ વર્ગના લોકોને ગાય કરતાં બકરી પાળવી એ પરવડે છે, એટલુંજ નહિ પણ કોઈ પણ દરજ્જાના મનુષ્યને પોસાઈ શકે એટલું થોડું ખર્ચ આવે છે. નાના બાળકોને માટે દૂધ તરીકે ગાયનાં કરતાં બકરીના દૂધનો વધારે ઉપયોગ થાય છે.

પાણીના દવા તરીકે ઉપયોગ

પાણી એ સૌથી સારામાં સારી દવા છે અને એમાં અનેક જાતના ઔષધિય ગુણધર્મ છે એ વાત ઘણાં લોકો જાણતા નહિ હોય. ડૉ. હાઉઝલ નોંધનાં ફ્રેંચ ડોક્ટરે પાણીનું વૈજ્ઞાનિક પૃથક્કરણ કરીને નીચેની માહિતી પ્રગટ કરી છે:—“સવારે, સાંજે, જમતા પહેલાં કે જમ્યા પછી કોઈ પણ વખતે પેટ ભરીને ઠંડું પાણી પીવાથી મનુષ્યની તંદુરસ્તી સત્યવાર્ધ રહે છે અને તેના બદનમાં સ્ફૂર્તિ આવે છે. ઉકળતું પાણી પણ ઉપયોગી હોય છે. ગરમ પાણીમાં માંદા માણસને પોષણ આપવાનું અપૂર્વ સામર્થ્ય છે. પેટ સાફ કરવાની દૃષ્ટિએ ઉકળતા પાણી જેટલી ઉપયોગી બીજી કોઈ પણ ચીજ નથી. શરીરની ક્રિયાઓ સુવ્યવસ્થિત અને સુસંગત રીતે ચલાવવામાં ઉકળતા પાણી જેવી બીજી કોઈ પણ મૃદ્યવાન દવા નથી. દરરોજ સવારે નિયમપૂર્વક એક કપ ભરીને ઉકળતું પાણી પીવાથી તબિયતની તકરાર કરવાનો પ્રસંગ ભાગ્યેજ ઉપસ્થિત થશે. એક કપ ઉકળતા પાણીમાં લીંબુના રસના બે ત્રણ ટીપાં નાખવાથી વધારે ફાયદો થશે. આ પેયને લીધે શરીરની શુદ્ધિ થવા ઉપરાંત શરીર નિરોગી પણ થાય છે. શરીરમાં કોઈ પણ જાતનું દરદ થયું હોય તો પ્રકૃતિ પ્રમાણે તે ગરમ કે ઠંડા પાણીના ઉપચારથી મટાડી શકાય છે. કોઈવાર ઠંડાં પાણીથી આરામ થાય છે તો કોઈવાર ગરમ પાણીથી ફાયદો થાય છે. મનુષ્ય જો દરરોજ પેટ ભરીને ઠંડું પાણી પીવાનો મહાવરો રાખે તો તેને માંદા પડવાનો પ્રસંગ ભાગ્યેજ આવે.”

સૂર્યસ્નાનનું મહત્ત્વ

સૂર્યસ્નાનને નિસર્જોપચારમાં અગ્રસ્થાન આપવું જોઈએ. કેમકે સૂર્યસ્નાનથી ક્ષય જેવાં અસાધ્ય ગણાતાં દરદો પણ મટાડી શકાય છે. એટલુંજ નહિ પણ શરીર જો નિરોગી અને ઓજસ્વી રાખવું હોય તો સૂર્યસ્નાનના જેવું દિવ્ય ઔષધ બીજું નથી. સૂર્યસ્નાનના સતત અને નિયમિત સેવનથી મનુષ્ય દીર્ઘાયુષી થઈ શકે છે, એવો

સિદ્ધાંત ડૉ. ઓમરટે રોલીયર નામના સ્વીસ સંશોધકે અનેક પ્રયોગોને અંતે રજુ કર્યો છે. સૂર્યકિરણોનું પૃથક્કરણ કરીને એના ગુણધર્મોનું સંશોધન કરવામાં તેણે કેટલાંય વર્ષો ગાળ્યાં હતાં. આખરે ૧૯૦૩ માં તેણે સૂર્યકિરણોનો દવા અને તંદુરસ્તીની દૃષ્ટિએ કેટલો બધો ઉપયોગ છે એ વાત જાહેર કરી. સૂર્યસ્નાનના આદ્ય પ્રવર્તક તરીકે દુનિયામાં તે મશહૂર છે. સૂર્યકિરણના સ્નાનની તેણે આપેલ માહિતી આ રહી:—“સૂર્યસ્નાન એકદમ સાદી વાત નથી. મરજીમાં આવે ત્યારે ને ફાવે તેવી રીતે તડકામાં બેસવાથી કે ફરવાથી એનો ફાયદો થતો નથી. જો શાસ્ત્રીય રીત પ્રમાણે સૂર્યસ્નાન કરવામાં આવે તોજ એનાથી ફાયદો થાય છે. જોછએ એના કરતાં વધારે વખત સુધી સૂર્યસ્નાન કરવાથી ફાયદાને બદલે નુકસાન વધારે થાય છે. સૂર્યસ્નાન એ કુદરતી રીતે કોઈ પણ મનુષ્ય કરી શકે એવું હોવાથી દરેક જણ એનો લાભ ઉઠાવી શકે છે. અનેક માનસિક વિકારોથી માંડી અસાધ્યમાં અસાધ્ય ગણાતાં શારીરિક દરદોને માટે સૂર્યસ્નાનની દવા રામબાણુ નીવડે છે. ચામડીના દરદોવાળા અને લોહીવિકારના દરદી-ઓને સૂર્યસ્નાનના ફાયદા તરતજ જણાવા માંડે છે. સૂર્યસ્નાન કરવું હોય તો તે સવારના તડકામાંજ કરવું જોઈએ. સ્નાન કરતી વખતે શરીર પરના કપડાં ઉતારી મૂકવા પડે છે એ વાત જણાવવાની જરૂર નથી.”

સાકર હેર છે !

ઓસ્ટ્રિયાના જાણીતા ડોક્ટર પોલ કાર્ટને અજ સંબંધે એક સંશોધન પર પુસ્તક લખ્યું છે. એમાં તેમણે જુદા જુદા ખાદ્ય પદાર્થોનું શાસ્ત્રીય દૃષ્ટિએ પૃથક્કરણ કરીને પ્રત્યેક પદાર્થના ગુણધર્મ બતાવ્યા છે. એમના મત પ્રમાણે સાકર એ એક ભયંકર વિષ છે. મનુષ્યનો જીવ લેનારા એવા જે ત્રણ ખાદ્ય પદાર્થ તેમણે જણાવ્યા છે એમાં સાકરને પહેલું સ્થાન આપ્યું છે. ઝેરી સાપના વિષને આપણે જેટલા પ્રમાણમાં પ્રાણુધાતક સમજીએ છીએ તેટલાજ પ્રમાણમાં ડૉ. કાર્ટન પોતે સાકર મદિરા અને માંસ, આ પદાર્થોને પ્રાણુધાતક કહે છે. સાકરના પ્રચારને લીધે આજે રોગોની કેટલી સંખ્યા વધી છે એની દૃષ્ટના સુધ્ધાં આપી શકાય એમ નથી. સાકર નૈસર્ગિક અન્ન નથી; કૃત્રિમ અને બનાવટી પદાર્થ છે. જે દ્રવ્યો શરીરને પોષક અને આવશ્યક હોય છે તે સાકર બનાવતી વેળાએ બળા જાય છે—તદન નષ્ટ થઈ જાય છે. આથી સાકરને મરેલું અન્ન કહેવું શ્રેયસ્કર છે. સાકર અને દારૂની વચ્ચે અનેક પ્રકારનું સરખાપણું છે. બંનેમાં જે ઘટક દ્રવ્યો છે, અપાયકારક દ્રવ્યો છે તે ધણાંખરાં એકજ છે. બંનેમાં ઉત્સાહ ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ છે, પણ શરીરના વિકાસને પોષક થાય એવાં જીવનતરવો નથી. સાકરને લીધે સૌથી

વધુ અસર જે કશાની ઉપર થતી હોય તો તે દાંત ઉપર થાય છે. હરધડી મીઠાઈ જેવા ગળ્યા ગળ્યા પદાર્થ ખાનારા બાળકોના દાંત વધારે બગડેલા માલમ પડી આવે છે. સાકરના અતિસેવનને લીધે મધુમેહ જેવા રોગ થાય છે એ તો સર્વને જાણીતું છે. સાકર એ આધુનિક સુધારણા છે. ગોળ જેવા ઉપયોગી પદાર્થને બાળુએ ખસેડી મૂકી સાકરે પોતાનું વર્ચસ્વ સ્થાપન કર્યું છે, પણ એથી કરી જનસમાજના આરોગ્ય ઉપર કેટલી વિધાતક અસર થઈ છે એની કલ્પના સુધ્ધાં કરી શકાય એમ નથી. સર્જન ગીઠને જુદા જુદા દેશના આંકડા મેળવીને એવું સિદ્ધ કર્યું છે કે જે રાષ્ટ્રો સધન છે એજ રાષ્ટ્રોમાં સાકરનો ખપ સૌથી વધારે છે. પોતાની શ્રીમંતાઈ ખતાવવા, સાફ આપણે ત્યાં સુધ્ધા ધણા લોક કારણ ન હોવા છતાં સાકરનો ઉપયોગ કરે છે એ આપણે પ્રત્યક્ષ જોઈએ છીએ. આજ દુનિયાના સુધરેલાં રાષ્ટ્રોના આરોગ્યની તપાસ કરીએ તો દંતરોગ, કેન્સર અને મધુમેહ આ દરદોનો કેટલા પ્રમાણમાં વધારો થયે છે તે દેખાઈ આવશે. ૧૮૬૦ ની સાલમાં સુધરેલા રાષ્ટ્રોમાં શ્રીમંત લોકોને સાધારણપણે દર માણસ દીઠ ૩૫ પૌંડ સાકર ખસ થતી હતી પણ હવે ૧૯૩૫ ની સાલમાં આ પ્રમાણ બમણાથીયે વધારે એટલે ૯૦ પૌંડ સુધી ગયું છે અને એને લીધેજ એનું દુબરિણામ નજરે પડે છે. સાકર આજ જે કૃત્રિમ સ્વરૂપમાં છે તે સ્વરૂપમાં તેનો ઉપયોગ ન કરતા એના નિસર્ગસિદ્ધ-કુદરતી સ્વરૂપમાં ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તે શરીરને હિતાવહ થવા સિવાય રહેતી નથી. મધ, શેરડી, ખજૂર, દ્રાક્ષાદિ ફળો, વગેરે પદાર્થોમાં ખરી કુદરતી સાકર હોય છે. એટલે છેવટે નૈસર્ગિક આહારજ એક આહાર છે એ આપો-આપજ સિદ્ધ થાય છે.

દૂધ-ખોરાક તરીકે

કેટલાક કદા અહિંસાવાદીઓ દૂધને ' સફેદ લોહી ' ગણે છે. ચીન અને સાઇબીરિયાના લોકોની પણ એવીજ માન્યતા છે માત્ર મનુષ્યોજ બાસ્ત્યાવસ્થા પૂરી થઈ ગયા પછી પણ દૂધનો ઉપયોગ ખાવા પીવામાં કરે છે. મનુષ્યો સિવાય બીજા કોઈ પણ પ્રાણી બાસ્ત્યાવસ્થા સિવાય બીજી કોઈ અવસ્થામાં દૂધ પીતા કે ખાતા નથી. ગોરિલા, ચિમ્પેન્ઝી વગેરે વાંદરા પણ ખાવામાં દૂધ વાપરતા નથી. એટલે કેટલાક લોકોની વિચારસરણી એવા છે કે દૂધ એ સંપૂર્ણ ખોરાક નથી. બાસ્ત્યાવસ્થામાં એનાથી પોષણ થતું હોય તો પણ જીવાની કે વૃદ્ધાવસ્થામાં એનાથી પૂરેપૂરું પોષણ મળતું નથી. પણ એ માન્યતા તદ્દન ખોટી છે.

ખોરાકના બધા પદાર્થોમાં દૂધનું સ્થાન સૌથી પહેલું આવે છે. આપણા જીવનમાં દૂધ કે એમાંથી બનાવેલા પદાર્થોનો આપણે એટલો

બધો ઉપયોગ કરીએ છીએ કે તેના વિના આપણાથી ટકી શકાય નહિ. દૂધમાં પ્રોટીન હોય છે; જીવલે જીવલે દારૂ ચરબી હોય છે; વિટામિન 'અ' હોય છે; એ ઉપરાંત થોડીક સાકર પણ હોય છે. દૂધથી શરીરનું પોષણ ને સંવર્ધન બંને થાય છે. દૂધથી રનાયુઓ બળવાન બને છે, સ્મૃતિ આવે છે, હૃદયની શક્તિ વધે છે અને મગા-વરોધ ને અપચતનો રોગ ગમે એટલો જૂનો હોય તો પણ થોડા દિવસ માત્ર દૂધ પર રહેવાથી મટી જાય છે. રવભાવથીજ દૂધ મધુર ને સ્વાદિષ્ટ હોય છે. દૂધમાં એટલી બધી મીઠાશ હોય છે કે તેમાં ખાંડ કે સાકર નાખવાની પણ જરૂર પડતી નથી. દૂધને ઉકાળાને બનાવેલા પદાર્થોમાં જીવનસરવો બળી જાય છે. માવો, બાસુદી, કન્ડેન્સડ મીલ્ક, દૂધની જૂઠી, ચોકલેટ વગેરે પદાર્થોમાં દૂધના ખરા ગુણનો નાશ થઈ જાય છે.

ધારોળ્લમમૃતોપમમ્ । ધારોળ્લ દૂધને વૈદકશાસ્ત્રમાં અમૃતની ઉપમા આપી છે એ ખોટી નથી. દરરોજ સવારવા પહોરમાં ચાના ઉકાળાને બદલે જો તાજું તાજું ગાયનું ધારોળ્લ દૂધ પીવા મળે તો આપણને માંદા પડવાનો ને વૈદ-ડોક્ટરોનાં બીજા ભરવાનો વખત આવેજ નહિ. ગરમ કરેલા દૂધ કરતા ઠંડા દૂધમાં જીવનદ્રવ્યો વધારે હોય છે; પણ જોગને ઠંડું દૂધ લાવવું ન હોય તો લોહો દૂધ થોડુંક ગરમ કરીને પીવે તોપણ કાંઈ હરકત નથી. દૂધ વધારે ઉકાળવાથી એની અંદરના જીવનસરવો બળી જાય છે, દારૂ ઓછા થાય છે અને ચરબી પચવામાં ભારે થાય છે.

માંદા માણસો માટે દૂધનો ખોરાક તરીકે સરસ ઉપયોગ થાય છે. અનેક દરદો માત્ર દૂધ ઉપર રહેવાથી મટે છે. એનો વિસ્તાર કોઈવાર કરીશું.

એસકલું વૈજ્ઞાનિક પૃથક્કરણ

રસાયનશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ ખોરાકનું પૃથક્કરણ કરીએ તો આપણા શરીરને ખાર ખનિજ દ્રવ્યોની જરૂર પડે છે, એવું વૈજ્ઞાનિકો કહે છે. સોડિયમ, પોટેશિયમ, કેલશિયમ, મેગ્નેશિયમ, કોબાલ્ટિન, આયોડિન, ફોસ્ફરસ, સલ્ફર, મેગ્નેઝિયમ, તાંબુ, લોહું અને સીસું. આટલાં દ્રવ્યો આપણા ખોરાકમાં હોય તો એને આદર્શ ખોરાક કહી શકાય. શાકા-હારમાં આ બધાં દ્રવ્યો ભરપૂર પ્રમાણમાં હોય છે. એ બધામાં કેલ્શિયમનો પ્રશ્ન સીધી વધારે મહત્વનો છે. હાડકાં મોટા થવા માટે એની ઘણી જરૂર પડે છે; પણ પાકાલાજીઓ અને અમુક ફળભાજીઓ સિવાય બીજા કોઈપણ અનાજ કે ફળમાં કેલ્શિયમ હોતો નથી. લીલી શાકભાજીમાં ખાસ કરીને કોબાલ્ટ, મૃગા, ખીટ, કોબાલ્ટાવર વગેરેમાં કેલ્શિયમ ઘણું હોય

છે; માટે રાજના ખોરાકમાં એમાંથી એકાદું શાક દરરોજ ખાવું જોઈએ. વાલ, વટાણા, ચોળા વગેરે કઠોળમાં કેલ્શિયમ બિલકુલ હોતો નથી. કેટલાક લોકો હજી પણ એવું માને છે કે માસાહાર વિના શક્તિ આવતી નથી; પણ એ માન્યતા ખોટી છે. કેમકે શાકાહારમાં બધી જાતના જીવનસત્ત્વો હોય છે.

સફરજન

એક આરોગ્યશાસ્ત્રજ્ઞે સફરજનને 'ફળના રાજ' ની પદવી આપી છે એ અનેક દૃષ્ટિએ બરાબર છે. સફરજનમાં જીવનસત્ત્વો અને ખનિજ દ્રવ્યો ખૂબ હોય છે. પૌષ્ટિકપણાની દૃષ્ટિએ સફરજન ખાસ મહત્ત્વનું ગણાય છે. ત્રણ આઉંસ સફરજન ખાવાથી એક આઉંસ માંસ ખાધા જેટલી શક્તિ મળે છે. તરબૂચ, ટમેટાં, કોબી વગેરેનાં કરતાં સફરજનની લાયકાત સાધારણપણે ત્રણ ગણી વધારે છે. સ્ટ્રોબેરી કે ચેરીના કરતાં એની લાયકાત બમણી છે. શરદી થઈ હોય કે શરીરમાં ખટાશનું પ્રમાણ વધી ગયું હોય તો સફરજન ખાવાથી એ તરત મટી જાય છે. જેમને આમ્લપિત્તનો વિકાર થયો હોય તે હોળ-રીમાં હમેશા ખટાશ રહ્યા કરતી હોય તેમને સફરજન અમૃતસમાન છે. સફરજનનું મૂળ ઉત્પત્તિસ્થાન અમેરિકા છે. સાધારણપણે ધુરો-પમાં તે ધણી વરસોથી નીપજે છે. સમશીનોખા કટિબંધમાં સફરજનનું મહત્ત્વ ધણું વધી ગયું છે. 'દરરોજ એક સફરજન ખાવાથી ડોક્ટરને ત્યાં જવાની જરૂર પડતી નથી,' એવી મતલબની કહેવતજ રૂપાં પડી ગઈ છે.

ખટ્ટાં

વૈજ્ઞાનિક રીતે ખટ્ટાંનું પૃથક્કરણ કરીએ તો એમાં ઘઉંનાં જેટલાજ પ્રમાણમાં પૌષ્ટિક દ્રવ્યો છે એવું જણાય છે. ખટ્ટામાં ઘઉંના કરતાં ચારગણું વધારે પાણી હોવાથી એક શેર ઘઉંના બદલામાં ચાર શેર ખટ્ટા વાપરવા જોઈએ. એ બે વચ્ચે એટલોજ તફાવત છે. ખટ્ટાની છાલ આપણે કાઢી નાખીએ છીએ, પણ એમાંજ ઘણું સત્ત્વ હોય છે. માટે ખટ્ટાંનું શાક છાલ કાઢી નાખ્યા વિના એમ ને એમ કરવું જોઈએ. પહેલાં ખટ્ટાને બાફીને પછી એનું શાક કરવાથી પણ એનું સત્ત્વ ઓછું થઈ જાય છે, માટે ખટ્ટાંનું શાક બાફ્યા વિના કરવું જોઈએ. બાફેલા ખટ્ટાના શાક કરતાં એમ ને એમ કરેલા શાકનો સ્વાદ પણ ઘણો સારો હોય છે. ખટ્ટામાં સ્ટાર્ચ એટલે કે પિષ્ટમય પદાર્થ બહોળા પ્રમાણમાં હોવા ઉપરાંત થોડીક સાકર પણ હોય છે. ખટ્ટા વિરુદ્ધ લોકોની તકરાર એકજ છે કે એનાથી વાધુ થાય છે. પણ ખટ્ટા જે ચોખ્ખી રીતે વાપરવામાં આવે, અને બાફે નહિ ને છાલ કાઢી નાખે નહિ તો એનાથી ત્રાસ થવાનો બદલો

કાયદો થાય છે. બટેટામાં જીવનસત્ત્વો પણ ઘણાં હોય છે. ડે-માર્કના ડો. હિડેડનો એક સાથી ૯ મહિના સુધી એકલા બટેટા ઉપર રહી હતો. શરીરને જોઈતાં બધા દ્રવ્યો તેણે બટેટામાંથી મેળવ્યાં હતાં. એ દરરોજ જરૂર પડે એ પ્રમાણે બેથી ચાર શેર (પાકા) બટેટાં બટેટા ખાતો હતો.

માંસાહાર

માનવજાતિને માંસાહાર કરવાની જરૂર છે કે નહિ એ વાદ હવે ઘણો જૂનો થઈ ગયો છે. એનો એટલોજ સાર છે કે માંસાહાર કર્યા વિના પણ મનુષ્યોની તબિયત નીરોગી ને સુદૃઢ રહી શકે છે. પ્રાણી-સૃષ્ટિમાં જોઈએ તો સિંહ, વાઘ, વરૂ વગેરે જનાવરો માંસ સિવાય બીજું કંઈ પણ ખાતા નથી અને હરણ, હાથી, ગાય, બળદ વગેરે પ્રાણીઓ માત્ર શાકાહારજ કરે છે. એમના ઉપર, નજર ફેંકવાથી જણાય છે કે માંસાહાર કરનારા પ્રાણીઓ કરતાં શાકાહાર કરનારા પ્રાણીઓ વધારે લાંબી જિંદગી ભોગવે છે. એનો સૌથી મોટો દાખલો હાથીનો છે.

બર્નાર મેકફેડન

અમેરિકામાં આરોગ્ય, વ્યાયામ ને આહારની બાબતમાં દેશભર-માં જનગૃતિ કરવાનું ધાર્ણખર્ચ એમ 'ફિઝીકલ કલ્ચર' નામના માસિકના તંત્રી બર્નાર મેકફેડનને આપવું જોઈએ. ગયા ચાલીસ વરસથી તેમણે આ વિષયનો એટલા બહેળા પ્રમાણમાં ફેલાવો કર્યો છે કે એને પરિણામે અત્યારે અમેરિકામાં ચારે તરફ આરોગ્ય કેન્દ્રો ને શારીરિક શિક્ષણની સંસ્થાઓ નજરે પડે છે. તેમણે 'ફિઝીકલ કલ્ચર' નામનું માસિક કાઢીને 'આરોગ્ય ને વ્યાયામ'ના વિષયને અંખબારોની દુનિયામાં અગત્યનું સ્થાન મેળવી આપ્યું. મેકફેડન અત્યારે એટલું બધું કામ કરે છે કે એ જોઈને તાબુબ થઈ ગયા વિના રહેવાતું નથી. એમની ઉંમર અત્યારે ૭૦ વરસની છે તોપણ એમનો ઉત્સાહ નવ-જુવાનોને સરભાવે એવો છે. દર વરસે તે પોતાનું કામ વધારતાજ જાય છે. અત્યારે તે 'ફિઝીકલ કલ્ચર' 'ટુ રોડરી' 'ટુ રોમોન્સીઝ' વગેરે ૧૨ માસિકો ચલાવે છે ને દર મહિને બધાં માસિકોની ચર્ચને એક કરોડ પચાસ લાખ નકલો ખર્ચે છે. અમેરિકામાં મેકફેડન જેવા પ્રકાશકો બહુ થોડા છે. માસિક ઉપરાંત મેકફેડને અત્યાર સુધીમાં આરોગ્ય વિષે લગભગ ૫૦ પુસ્તકો લખ્યાં છે. પ્રકાશનના ધંધા ઉપરાંત તે અનેક સંસ્થાઓનું સંચાલન-કાર્ય પણ કરે છે. ન્યૂયોર્ક પાસે ડે-સવિલમાં તેમનું એક નિસર્ગોપચાર મંદિર છે. ટેનેસીમાં બાળકોને લશ્કરી તાલીમ આપવાની નિશાળ પણ તેમણે સ્થાપન કરી છે. મિયામીમાં સમુદ્રકિનારે મેકફેડન એક સરસ હોટેલ ચલાવે છે,

એ હોટેલમાં શાકાહાર ને તંદુરસ્તીને માફક આવે એવાનું પદાર્થો મળે છે. મેકફેડનની એ આરોગ્યબુવનની કંપના તદ્દન નવી હોવાથી ને બીજી હોટેલના કરતાં ત્યાં પદાર્થો સરતા મળતા હોવાથી એ હોટેલ બહુજલ લોકપ્રિય થઈ પડી છે. ન્યુ જર્સીમાં ત્રણથી આઠ વરસનાં બાળકો માટે મેકફેડને એક બાલમંદિર સ્થાપન કર્યું છે. આ બધી સંસ્થાઓમા આવજન કરવા માટે તેમણે એક વિમાન રાખ્યું છે. એ વિમાન પણ તે પોતેજ ચલાવે છે. લગભગ પાંચ વરસ પહેલાં તેમને વિમાન ચલાવતાં પણ આવડતું ન હતું. ૬૫ મે વરમે તેમણે વિમાન ચલાવવા શીખવા માંડ્યું. એ ઉપરથી તેમના હિસાહની કંપના કરી શકાશે.

‘ ફિઝીકલ ફેચર ’ના પહેલા અંકમાં બનાર મેકફેડને તંત્રી-સ્થાનેથી લખેલા લેખ ઉપરથી એ માસિકતું ‘ સ્વસ્થ કેવું ’ છે એનો ખ્યાલ આવી શકશે. એમાં તેમણે કહ્યું છે કે શરીરને થયેલા દરેક જાતનાં દરદો નિસર્ગોપચારથી મટાડી શકાય છે ને કોઈ પણ દરદ અસાધ્ય નથી. મેકફેડનની આ ફિલસૂફી ઉપરથી તેમણે વિશેષ દષ્ટિ-બિંદુ જણાવ્યા આવે છે. કેવી રીતે રહેવું, શું ખાવું, કેવી જાતના કપડા પહેરવાં, શરીરને કેવી જાતનાં દરદો થાય છે, એ કેવી રીતે મટાડવાં, તંદુરસ્તી જાળવી રાખવા માટે કેવી જાતનો ખોરાક લેવો, શરીરને કેવી જાતનાં ભયંકર દરદો થાય છે ને એમાંથી બચાવ કેવી રીતે કરવો વગેરે અનેક જાતની નાની મોટી માહિતી એ માસિકે લખેા અમેરિકન લોકોને આપી છે. માસિકની શરૂઆતમાં ગરમીના દરદ વિષે એક લેખ છાપવા માટે તેમને સગા પણ કરવામાં આવી હતી, પણ મેકફેડને પોતાનું પ્રચારકાર્ય અટકાવ્યું નહિ. મેકફેડનનું ચરિત્ર બહુજલ રકુર્તિદાયક અને અનુકરણીય છે.

મેકફેડનનાં આહારસૂત્રો

મેકફેડનનાં આહારસૂત્રોનું સંકલન નીચે પ્રમાણે કરી શકાય:-

“ જૂખ લાગી ન હોય તો ખાવું નહિ. વધારે ખાવું નહિ. વધારે ખાવાથી ખોરાક પેટમાં સડવા લાગે છે. પાચન-માર્ગ દર્મશાં સાફ રાખવાનો પ્રયત્ન કરો. ખોરાક જરાજરા ચાવવામાં આવે તો જમવાનું સાફ હોય તોપણ ખાતાં ખાતાં પાણી પીવાની જરૂર પડતી નથી; તોપણ જે ખરેખરી તરસ લાગી હોય તો પાણી પીવું. જમનાં પહેલાં અર્ધો ટવાક જમ્યા પછી એક કલાકે ને પછી રૂમે ત્યારે પાણી પીવાથી ફાયદો થાય છે. જમતી વખતે પાણી પીવાની જરૂર પડે તો પીવાને દરકત નથી. એનાથી પાચનક્રિયા બગડતી નથી. ખરદનાં જેવાં દંડાં ને ચા-કોફી જેવાં બહુજલ ગરમ ને હિતેજક પીણાં કદી પણ પીવા નહિ. એનાથી પાચનશક્તિ બગડે છે.....સામાન્ય

અનુભવ એવો છે કે દરેક જણ જોઈએ એના કરતાં વધારે ખાય છે. જરૂર હોય એના કરતાં વધારે ખાવાથી શરીરને એવું પાચન કરવું પડે છે ને એમાં શરીરની જીવનશક્તિ નકામી વપરાય છે. એ જીવન-શક્તિ ખીજા કામમાં વાપરી શકાય. માટે વધારે ખાવું એ પાપ છે. વધારે ખાધને આપણે પેટના પર જીલમ કરીએ છીએ. એનાથી આવગદા થઈ છે. દ્રાક્ષ ને દૂધ દેવતાઓનો ખોરાક છે. દૂધ તો પૃથ્વી-લોકનું અમૃત છે. એનાથી રોગહરણ થાય છે ને પુષ્ટિ મળે છે. દૂધ સંપૂર્ણ ખોરાક છે.”

કેળાં-ડાહ્યા લોકોનો ખોરાક

લેટીન ભાષામાં કેળાનું નામ ‘ડાહ્યા લોકોનો ખોરાક’ છે. એ નામ અનેક રીતે જોતાં યોગ્ય લાગે છે. ‘આખેઆખું’ સોનેરી રંગનું બની ગયેલું, વચ્ચે વચ્ચે તપખીરી રંગના ડાઘાવાળું કે ઢાઢ ઢાઢાણે છાલ કાળી પડી ગયેલી હોય એવું કેળું’ અરેખરજ શાણા લોકોનો ખોરાક છે પૂરેપૂરાં પાકી ગયેલાં કેળો ખાવાથી શરીરને જોઈએ એટલી ગરમી મળે છે. સાદી ભાષામાં કહીએ તો પાકેલાં કેળાંમાં ખોરાકના બધા ગુણ હોય છે.

કાચાં કેળાંમાં સ્ટાર્ચ વધારે હોય છે, પણ પાકાં કેળાંની અંદરના બધા પદાર્થોનું ગ્લુકોઝ-એક જાતની સાકર-માં રૂપાંતર થઈ ગયેલું હોય છે ને ખીજી કાષ્ઠ. પણ જાતની સાકર કરતાં ગ્લુકોઝ શરીરમાં બહુજ સહેલાઈથી શોષાઈ જાય છે. એ સાકર શરીરના જીવનરસમાં તરત ભળી જાય છે. મન બહુજ કંટાળી ગયું હોય છે ત્યારે એકાદું કેળું ખાઈ લેવાથી તરત દીક પડવા લાગે છે.

ગ્લુકોઝ ઉપરાંત કેળામાં એ. ખી. સી. વિટામીનો, ફોસ્ફરસ, કેલ્શિયમ, તાંબુ, લોહ વગેરે પણ સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં હોય છે. કેળાંનો ઇતિહાસ પણ જરા જાણવા જેવો છે. ઇ. સ. પહેલાં ૩૨૭ માં અલેક્ઝાન્ડર ૪,૦૦૦,૦૦૦ ગ્રાણસોની ફોજ સાથે હિંદમાં આવ્યો હતો ત્યારે એણે પોતાની ને લશ્કરની તંદુરસ્તી કેળાં ખાધનેજ જાળવી રાખી હતી. જમાઇકા, કેનરી વગેરે બેટામાં કેળાંનું બારે વાવેતર થાય છે અને પાશ્ચાત્ય રાષ્ટ્રો એનો સંપૂર્ણ લાભ લે છે. ઇંગ્લંડમાં કેળાંનું વાવેતર માત્ર ૩૬ વરસ પહેલાંજ કરવામાં આવ્યું છે, તોપણ ઇંગ્લંડ-માં દર અઠવાડિયે ૪૦,૦૦૦,૦૦૦ કેળાંની આયાત કરવામાં આવે છે.

કેળાંનો દરેક જણ ઉપયોગ કરી શકે છે. નાનાં બાળકોને દૂધની માથે છુંદીને કેળું આપવાથી તેમનાં પેટનાં દરેક દરદો-ઝાડો, મરડો, દુખાવો-વગેરે મટી જાય છે. હમેશાં કેળાં ખાવાથી તેમની તબિયત સુધરે છે. નિશાળે જનારાં બાળકો જો બપોરે અઠકેક કેળું ઉઘાવે

તો તેમને પણ એનાથી ફાયદો થાય છે. મોટાં માણસો માટે પણ એનો ઘણો ઉપયોગ થાય છે. પાકાં કેળાં માંદા માણસોને પણ આપી શકાય. કેળાંની છાલ જાડી હોવાથી બહારનાં જંતુઓ એની અંદર જલદી પ્રવેશ કરી શકતાં નથી.

કોફીનું ઝેર

કોફી પીવાથી ઉત્તેજન કે સ્ફૂર્તિ મળે છે, એ માન્યતા ખોટી છે. થાકી ગયેલા માણસને કોફી પીધા પછી પહેલાં જરા હોશિયારી જણાતી હોય તો પણ પાછળથી એની જે માડી અસર થાય છે એનો પણ આપણે વિચાર કરવો જોઈએ. કોફીના ઝેરની અસર હૃદય પર થાય છે. હૃદયે કોફી પીવાથી લોહીનું દબાણ વધે છે. કોફીમાં કેફીન નામનો એક પદાર્થ હોય છે. એનાથી લોહી દૂષિત થાય છે. કોફીથી ઘેન ચઢે છે. કોફીનું ઘેન લગલગ અશીણના જેટલું હોય છે, એમ કહેવામાં હરકત નથી. કોફીની અંદરનું માદક દ્રવ્ય એટલું બહુ પ્રખર હોય છે કે અશીણનું ઝેર ચડ્યું હોય તો કોફી પીવાથી ઉતરી થાય છે. કોફીમાં જે માદકતા ન હોય તો અશીણનું ઝેર ઉતારવામાં એનો ઉપયોગ થાત નહિ. કોફી પીવાની ટેવને લીધે ફેફસાં નબળાં પડી જાય છે ને જિંદગી ટૂંકી થાય છે.

ગરમ મસાલાની ખરાબ અસર

ખોરાકને વધારે સ્વાદિષ્ટ બનાવવા માટે આપણે એમાં અનેક જાતના મસાલા નાખીએ છીએ, પણ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ શરીરને મસાલાની બિલકુલ જરૂર નથી. જે પદાર્થોનો શરીરના ધારણપોષણને માટે ઉપયોગ થતો હોય એવાજ પદાર્થોનો આપણે આહારમાં સમાવેશ કરવો જોઈએ. જે પદાર્થોની શરીરને જરૂર કે ઉપયોગ ન હોય એવા નિરૂપયોગી પદાર્થો ખાવાથી શરીર બગડે છે. તીખા તમતમતા મસાલા ખાવાથી આપણા શરીર પર બહુજ ખરાબ અસર થાય છે. મસાલા ગરમ હોવાથી શરીરને ઉત્તેજન મળે છે ને પાચનન્દ્રિયોને વધારે કામ કરવાની ફરજ પડે છે. આવી રીતે રોજ ને રોજ ઉત્તેજન મળવાથી ને વધારે કામ કરવું પડ્યું હોવાથી ઇન્દ્રિયો પછી થાકી જાય છે ને પહેલાંના કરતાં ઓછું કામ કરે છે. એટલે વધારે જૂખ લાગવા માટે આપણે વધારે તીખા તમતમતા પદાર્થો ખાઈએ છીએ. એનાથી થોડાક વખત આપણને વધારે જૂખ લાગેલી જણાય છે, પણ પછી જૂખ પહેલાંના કરતાં પણ ઓછી થઈ જાય છે. પાચનન્દ્રિયોની અંદરની ચામડી બહુજ મુઝાયમ ને નાણુક હોવાથી મસાલાની એના પર ઘણીજ ખરાબ અસર થાય છે. માટે જેમને પોતાની પાચનશક્તિ સારી રાખવી હોય તેમણે મરચાં, મરી, હિંગ, મુંદ, ગરમ ને તીખાં અચાણાં, પાપડ વગેરે ગરમ પદાર્થોનો બહુજ

ગાયત્રીનો ઉપયોગ કરવો. બની શકે ત્યાં સુધી આવા પદાર્થોથી દૂર રહેવું. ને એનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરી ન શકાય તો બને એટલા ઓછા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો.

લસણ ને કાંદા

એક સમય એવો હતો કે ત્યારે લસણ ને કાંદા દરેક દેશમાં નિષિદ્ધ ગણાતા હતા. લસણ ને કાંદાનો નિષેધ એની તીવ્ર દુર્ગંધને લીધે થયો હશે, એવું માનવાને હરકત નથી. આપણા ધર્મશાસ્ત્રમાં ધાર્મિક દૃષ્ટિએ એ બંને પદાર્થો હજી પણ નિષિદ્ધ મનાય છે. એ બંનેમાં ઉત્તેજન કરવાનો ખાસ ગુણ હોવાથી, આહારવિહારની દૃષ્ટિએ સાર્વિક જીવન ગાળવાની ઇચ્છાવાળાં સ્ત્રીપુરુષોને માટે એવો નિષેધ કરવામાં આવ્યો હશે, પણ વૈદિકશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ લસણમાં ઘણા ગુણ છે. ખાસ કરીને વાયુની પ્રકૃતિવાળા સ્ત્રીપુરુષોને લસણ બહુજ માફક આવે છે. વાયુવેદમાં ક્ષયરોગની ચિકિત્સામાં લસણના કેટલાક પ્રયોગો છે. પાશ્ચાત્ય ડાક્ટરોએ પણ ક્ષયરોગમાં લસણ વાપરવાની ભલામણ કરવા માંડી છે. અપચન, ઘણ, મોળ છૂટવી વગેરે પચનક્રિયાના દરદોમાં લસણની ચટણી ખાવાથી ફાયદો થાય છે. કાંદામાં પણ જંતુનાશક દ્રવ્યો છે એવી હવે પશ્ચિમના ડાક્ટરોએ શોધ કરી છે. કાંદા કાપતી વખતે એમાંથી એક જાતનું દ્રવ્ય ચારે તરફ ઉડે છે ને એનાથી આપણી આંખોમાં પાણી આવે છે. એ દ્રવ્ય જંતુનાશક છે, એવું વૈજ્ઞાનિકોએ પૂરવાર કર્યું છે. કાંદાને આપણે ત્યાં ગરીબોની કસ્ટરી ગણવામાં આવે છે. દુર્ગંધ ને ઉત્તેજક ગુણને લીધે સભ્ય સમાજમાં કાંદાનો બહિષ્કાર થયો છે; તોપણ આરોગ્યને ખાતર કાંદા ને લસણનો ઉપયોગ કરવાને હરકત નથી.

૫. જવાહરલાલની તંદુરસ્તીનું રહસ્ય

સામાન્ય માણસો કરતાં નેતાઓ અને કાર્યકર્તાઓ પર કામનો બોલો વધારે રહે છે, પોતાનું કામ તેઓ વ્યવસ્થિતપણે કરી શકે એટલા માટે તેમની તબિયત સારી હોવાની બહુ જરૂર હોય છે. પણ કામકાજને અંગે તેમની રહેણી ઘણીવાર બહુજ અનિયમિત બની જાય છે ને એની અસર તેમની તબિયત પર થવા વિના રહેતી નથી. બધા આગેવાનોમાં મહાત્મા ગાંધીજી સૌથી વધારે કામ કરવા છતાં પોતાની પ્રકૃતિ સાચવી શક્યા છે એનું કારણ એ છે કે પોતાના ખોરાકની ગાંધીજી જેટલી કાળજી રાખે છે એટલી બીજાં કાષ્ઠપણ રાખતું નહિ હોય. નિયમિત ને માફક આવે એવા ખોરાકને પરિણામે ગાંધીજી ૬૯ વરસની ઉંમરે પણ ૧૬ થી ૨૦ કલાક સુધી કામ કરી શકે છે. મહાત્મા ગાંધીજીના આહાર અને આરોગ્ય સંબંધીના વિચારોથી આપણે પરિચિત છીએ. જે ત્રણ વરસથી મહાત્મા ગાંધી-

જીના જેટલોજ કે કદાચ એના કરતાં પણ કામનો વધારો પાડીત જવાહરલાલ પર પડે છે. ૨૪ કલાકમાં તેમણે ૨૦-૨૦ ભાપણો આપ્યાં છે. એમનું શરીર એકવડિયું પણ લોહા જેવું છે. એ શરીર ગમે એટલો પરિશ્રમ ઉઠાવી શકે છે. પંડિતજી પોતાની તંદુરસ્તી કેવી રીતે જાળવી રાખે છે એ આપણે એમના ચળદામા જોઈએ:—

“ તંદુરસ્તીની દૃષ્ટિએ હું સુખી છું એમ કહેવામાં હરકત નથી. ક્રેંએસના અનેક જાતના કાર્યક્રમને લીધે હું એટલો બધો થાકી જતો કે કપારે એકવાર આરામ લઈ એવું મને થતું. પણ વધારે કામ કરવાથી મારી તબિયત પર ખાડી અસર કદી પણ થઈ નથી. મને લાગે છે કે એનું કારણ એકજ છે. માતાપિતાએ વારસામાં મને તંદુરસ્ત શરીર આપ્યું છે, તોપણ મારી પ્રકૃતિ બગડે નહિ એટલા માટે હું ધણી કાળજી રાખું છું. બિમારી ને કમતાકાતના જેટલોજ મને રમૂજતા પ્રત્યે પણ તિરસ્કાર છે. માટે હું આરોગ્યના સામાન્ય નિયમોનું—કસરત, સાદો અને સાર્વિક ખોરાક, ખુશી હવા, માનસિક શાંતિ—ચિવટાઈથી પાલન કરું છું. ખાવાની બાબતમાં પસંદગીના સવાલ ઉત્પન્ન થતો નથી, પણ હું બારે ખોરાક લેતો નથી. એવીજ રીતે વધારે પણ ખાતો નથી. અમે કાશ્મીરી બ્રાહ્મણો માસાહારી હોવાથી હું પહેલેથીજ માંસાહાર કરતો આવ્યો હતો પણ મને એના પ્રત્યે વધારે અભિરુચિ કદી પણ થઈ નથી. ૧૯૨૦ માં અસહકારના જમાનામાં મેં માંસાહારનો ત્યાગ કરી દીધો ને સંપૂર્ણ રીતે શાકાહારી બન્યો.....મને સુધર્શન કરવું પણ બહુ ગમે છે. ૧૯૩૨ માં હું જેલમાં હતો ત્યારે મારી તબિયત લચડી હતી. થોડાક દિવસ તાવ પણ આવતો હતો, પરંતુ મારા હંમેશના નિસર્ગોપચાર વડે ધીમે ધીમે પ્રકૃતિ સુધરી ગઈ. શિયાળામાં સવારના પહોરમાં હું કેટલીયે વાર સુધી તડકામાં બેસી રહેતો. એની મારા ઉપર બહુ સારી અસર થઈ. જેલમાં મારા બીજા સાથીઓ ગરમ આવરકોટ ને શાલો ઓઢીને ટાઢથી થરથરતા અંદર બેસી રહેતા ત્યારે હું ખુશ્ખા શરીરે જેલના વરંડામાં આરામથી તડકામાં મગ્ન કરતો હતો.”

શીર્ષાસન

“ બધી જાતની કસરતોમાં મને શીર્ષાસનની કસરત બહુજ ગમે છે. નિયમિતપણે શીર્ષાસન કરવાથી મારું શરીર ચપળ રહ્યું છે એવું મને લાગે છે.....જીવને માટે માટે કદી પણ રાહ જોવી પડતી નથી. માથું ફુપ્પવું એ શી ચીજ છે, એ હું હજી સુધી જાણતો પણ નથી. તાજુમીની વાત તો એ છે કે હું આખો દિવસ આટલું લખવાંચું છું તોપણ મારી આંખો સારી છે. હજી મને ચક્ષમાં પહેરવાની જરૂર પડતી નથી આઠ વરસ પહેલાં એક ડોક્ટરે એવું કહ્યું હતું કે તમારે

એક જે વસ્તુમાં ચક્ષુમાં લેવા પડશે, પણ હજી મારી આંખો સારી છે. જિંદગીમાં અત્યાર મુઠ્ઠીમાં દિલ વલોવી નાખે એવા કેટલાય પ્રસંગો મારા પર આવી ગયા છે, તોપણ શરીરની પેટે માફ મન પણ મજબૂત હોવાથી એની મારા પર અસર થઈ નથી.”

અખિલ ભારતીય આંદોલન સંઘ

ગામડાંઓના પડી લાગેલાં ઉદ્યોગ ધંધાઓનું પુનરુત્થાન કરવા માટે આ સંઘની સ્થાપના થઈ છે. નાશ પામેલા ઉદ્યોગધંધાની શરૂઆત કરીને ઉત્તેજન આપવું ને દરેક ગામડું સ્વાવલંબી કેવી રીતે બને, એની યોજના તૈયાર કરવી એ અભ્યારે સંઘની આગળ મુખ્ય કામ છે. એ મોટા પ્રશ્નો વિચાર કરતી વખતે ગામડાનાં લોકોનાં આરોગ્ય ને આહારનો ઉપ-પ્રશ્ન પણ નિર્માણ થયો. એટલે સંઘ તરફથી એક આહાર-સંશોધન વિભાગ સ્થાપન કરવામાં આવ્યો. એ વિષયમાં આંદોલન સંઘે પ્રગટ કરેલી પત્રિકામાં નીચે પ્રમાણે ઉપયોગી માહિતી આપેલી છે:—

“ગામડાંની પ્રજાએ પોતાનાં ગામડાંમાં ઉત્પન્ન થનારા ખોરાકના ઉપરજીવનું જોઈએ. શરીર-પોષણની દૃષ્ટિએ હંમેશના ખોરાકમાં થોડાક સુધારો કરવાની જરૂર છે. એટલે ખરચમાં વધારો થયા વિના તેઓ પોતાની તંદુરસ્તી જાળવી શકે એવો ખોરાક તેમને પોતાના ગામડાંમાંથી જ મળી શકશે. પ્રજાને અમે વિનંતી કરીએ છીએ કે મિલમાં જડેલા ચોખા કરતાં ઘેર જડેલા ચોખા વાપરવા. મિલમાં દળેલા લોટના કરતાં ઘરનો દળેલો લોટ વાપરવો. ઘઉં, જુવાર કે બાજરીનાં ફાતરાં આળાને ફેંકી દેવા નહિ. મિલમાં ચોખા જડવાથી એની અંદરના વિટામીનનો નાશ થઈ જાય છે. મિલમાં દળેલો લોટ પણ સત્વહીન બની જાય છે. માટે મિલમાં જડેલા ચોખા કે દળેલો લોટ ન વાપરવો એવીજ રીતે મિલના તેલ કરતા ધાંચીની ઘાણીમાં કાઢેલું તેલ વધારે સત્વવાળું હોય છે. માટે ઘાણીનું તેલ વાપરવું અને ખાંડને બદલે ગોળ વાપરવો. મિલમાં જડેલા સફેદ દૂધ જેવા ચોખા એકદમ ત્યાગી દેવા.”

આહાર-સંશોધન

કુન્નુરમાં ‘આહાર સંશોધન પ્રયોગશાળા’ નામની એક સંસ્થા છે. એના સંચાલક ડૉ. એકોર્ષડ છે. તેમણે આહારના કરેલા પ્રયોગોની એક પુસ્તિકા પ્રગટ કરી છે. એ પુસ્તિકામાં ડોક્ટર સાહેબે મનુષ્ય પ્રાણીને કેવી જાતના ખોરાકની જરૂર છે, એનું વર્ણન કરીને આપણા હંમેશના ખોરાકના પદાર્થોનું વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ પૃથક્કરણ કર્યું છે. ઠંડા પદાર્થમાંથી આપણને કેટલી ઉષ્ણતા મળે છે, કેટલું ગ્રાટીન

મળે છે, એમાં ચરબી, ક્ષાર વગેરે કેટલા પ્રમાણમાં હોય છે, એનું પણ સહેલી ભાષામાં ખ્યાન કર્યું છે. આહારના અભ્યાસીઓએ એ પુસ્તિકા જોઈ જવા જેવી છે.

ખજુરનો આહાર

ખજુરનો પાક ખાસ કરીને અરબસ્તાન, ખજુરિસ્તાન, મકાન, ધરાક વગેરે દેશોમાં થાય છે. હિન્દુસ્તાનમાં સિંધમાં કરાંચી વગેરે ઠેકાણે થોડીધણી ખજુર થાય છે. અત્યારે ધરાકમાં શત-અન્ન-અરબ નદીને કિનારે લગભગ ૧૧૦ માઇલના પ્રદેશમાં ખજુરનાં ૧૬૦ લાખ ઝાડ છે. દુનિયાભરમાં બીજે કોઈ ઠેકાણે ખજુરનું એટલું બધું વાવેતર કરવામાં આવ્યું નથી. દરેક ઝાડમાંથી ૩-૪ મથુ (પાકા) ખજુર થાય છે. હિન્દુસ્તાનની સરહદ ઉપર મરકત. મકાન, પાયગુર વગેરે પ્રાંતોમાં નિર્વાહનું મુખ્ય સાધન ખજુર છે. પૌષ્ટિકતાની દૃષ્ટિએ ખજુરનો આહાર સારામાં સારો છે ને ઘણું લોકોને એ માફક આવે છે. રોજના આહારમાં ખજુરનો સમાવેશ કરવામાં આવે તો એનાથી ધણો ફાયદો થાય. ખજુરમાં ગ્લુકોઝ નામની કુદરતી સાકર, પૌષ્ટિક દ્રવ્યો, સ્ટાર્ચ, વિટામીનો, ક્ષાર ને બીજાં પણ ખનીજ પદાર્થો ઘણા હોય છે. શરીરમાં ઉષ્ણતા ને ઉત્સાહ નિર્માણ કરવાની દૃષ્ટિએ જોઈએ તો ખજુરની યોગ્યતા ઘઉંના કરતાં બમણી છે. ડૉ. ડ્રેન્સરીડ કહે છે કે ખજુરમાં ગ્લુકોઝ સૌથી વધારે હોય છે. ગ્લુકોઝથી આપણા શરીરમાં એતન ને શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. આપણે જે સૂદૃઢ ખાંડ ખાઈએ છીએ એ બનાવટી હોય છે ને એનાથી ચેટના અનેક દરદો થાય છે. દાંત પર પણ એની ખરાબ અસર થાય છે, માટે ખાંડ કરતાં ફક્તશર્કરા કે ગ્લુકોઝ વાપરવાથી અનેક જાતનો ફાયદો થાય છે. ખજુરના ગળપણથી દાંત બગડતા નથી. અભિમાદના વિકારમાં ખજુર સાદામાં સારી દવા છે. ખજુર ઉત્તેજક અને સારક છે. એમાં 'એ' અને 'બી' વિટામીનો હોય છે. કલ્શિયમ, સોડિયમ, મેગ્નેશિયમ, પોટેશિયમ, સફર વગેરે પણ ખજુરમાં હોય છે. ખજુરમાં તાગ્ન ક્ષણના ગુણધર્મો પણ ટકી રહે છે. અનેક દૃષ્ટિએ જોતાં ખજુરનો આપણા રોજના આહારમાં સમાવેશ કરવાને હરકત નથી.

આદર્શ આહાર-ફલાહાર

જે આહારમાંથી ભરપૂર જીવનસત્વો અને ખનિજ દ્રવ્યો શરીરને મળે અને આપણી માનસિક તથા શારીરિક શક્તિનો સંપૂર્ણ વિકાસ થાય એને આદર્શ આહાર કહી શકાય. શરીરની નિયમિતપણે વૃદ્ધિ થવા માટે કેલ્શિયમ, પોટેશિયમ, ફોસ્ફરસ અને લોહ જેવાં ખનિજ દ્રવ્યોની અને એ. બી. સી. ટી. વિટામિનોની ઘણી જરૂર હોય છે. વળી આહારના પદાર્થો જલદી પચી જાય એવા અને કાર-

યુક્ત (આદ્યકાષ્ઠન) હોવા નોંધએ. ધણાખરા સુગ્રસિદ્ધ ડોક્ટરોનો મત એવો છે કે, ' હિંદુસ્તાનમાં લોકોની આયુષ્યમર્યાદા બહુજ ઓછી હોવાનું કારણ હિંદી લોકો આમ્લયુક્ત (એસીડીક) ખોરાક વધારે ખાય છે, એ છે.' એટલા માટે આદર્શ ખોરાક સેંકડે ૮૦ ટકા ક્ષારયુક્ત અને ૨૦ ટકા આમ્લયુક્ત હોવો નોંધએ. ચોખા, બધી જાતની દાળ, વટાણા, સાકર, ચા, કેફી વગેરે પદાર્થોનો સમાવેશ આમ્લયુક્ત ખોરાકમાં થાય છે. બધી જાતનાં ફળ ક્ષારયુક્ત હોય છે. માટે આપણા ખોરાકને સેંકડે ૮૦ ટકા જેટલો ક્ષારયુક્ત બનાવવા માટે ખોરાકમાં ફળાહારનો સમાવેશ કરવો નોંધએ. દરરોજના આહારમાં બીજી શકે એટલાં વધારે ફળ ખાવાં નોંધએ. વધારે ફળ ખાવાથી નુકસાન થવાને બદલે ફાયદો થાય છે. ફળ પચવામાં હલકાં હોવાથી આપણી તબિયત બગડતી નથી. બીજી મહત્ત્વની વાત એ છે કે જે ખોરાક આપણે પચાવી શકીએ છીએ એટલાનોજ આપણા શરીરને ઉપયોગ થાય છે. હંમેશના ખોરાકમાંથી બહુજ થોડો ભાગ આપણે પચાવી શકીએ છીએ. બાકી રહેલો ખોરાક મળરૂપે બહાર નીકળી જાય છે. પરંતુ ફળોનો ધણાખરો ભાગ શરીરની સાથે એકરસ થઈ જાય છે ને એનાથી શરીરની વૃદ્ધિ થાય છે. જુદી જુદી જાતના ફળોમાં બધાં જીવનસત્ત્વો ને ખનિજ દ્રવ્યો ધણાં હોય છે; એટલે એ જીવનસત્ત્વોરહિતનો ખોરાક ખાવાથી જે રોગ થાય છે તે થવાનો સંભવ રહેતો નથી. ધણાંખરા ફળોમાં આમ્લ દ્રવ્યો હોય તોપણ શરીરમાં ગયા પછી એનું રૂપાંતર ક્ષાર દ્રવ્યમાં થાય છે, એટલે શરીર નિરોગી રહી શકે છે. લીંબુ, સંતરાં, મોસંબી, અંજીર વગેરે ફળોમાં પાચક ગુણ હોવાથી અજીર્ણ કે મળાવરોધ જેવા રોગ થતા નથી. ફળો પચવામાં બહુજ હલકાં હોવાથી આંતરડાં એ સહેલાઈથી પચાવી શકે છે. આંતરડાંને કામ ઓછું પડે છે. કામ ઓછું કરવું પડતું હોવાથી એ વધારે દિવસ સુધી ટકી શકે છે. એટલે ફળાહાર કરનારાં લોકો હંમેશાં દીર્ઘાયુષી હોય છે.

દૂધ સંપૂર્ણ ખોરાક છે

દૂધમાં એટલા બધાં મહત્ત્વના અને અસામાન્ય ગુણધર્મ છે કે દૂધને સંપૂર્ણ ખોરાક કહી શકાય. આપણા આહારના બધી જાતના ગુણ અને શરીરપોષક દ્રવ્યો એકલા દૂધમાં હોય છે. આપણે ખાધેલા ખોરાકનો ઉપયોગ શરીરનું પોષણ કરીને ઘસારો બરી કાઢવાનો છે. આપણી તંદુરસ્તીનો આધાર આહાર ઉપર છે. નિસર્ગ માતાએ નિર્માણ કરેલા અનેક જાતના ખાદ્યપેય પદાર્થોમાં દૂધ સૌથી મોખરે આવે છે; દૂધની અંદરના મોસલ દ્રવ્યથી આપણા મગજ ને શરીરનું પોષણ થાય છે. એમાંના સ્નિગ્ધ ભાગ ને શર્કરા વડે આપણને ઉત્સાહ

પ્રાપ્ત થાય છે. આપણા હાડકાં, દાંત ને લોહીની વૃદ્ધિ કરનારા ક્ષારો દૂધમાં હોય છે. રોગપ્રતિબંધક અને આરોગ્યવર્ધક બંધી જાતનાં જીવનસત્ત્વો દૂધમાં છે. રોજ ખૂબ દૂધ પીનારા લોકો હમેશાં આનંદી, હિતસાહી ને કાર્યક્ષમ હોય છે. બંધી જાતના ખાદ્યપેય પદાર્થોમાં દૂધ અગ્રસ્થાને આવે છે. જમવાના રોજના પદાર્થોમાં દૂધ ન હોય તો એ ખોરાક નિર્જીવ ગણાવો જોઈએ. ફળો, શાકભાજી, અનાજ, કંદ-મૂળ વગેરે ભલે આપણે દરરોજ ખાતાં હોઈએ, પણ એમાં જો દૂધ ન હોય તો એ બધું નકામું છે. દૂધના સેવનથી આજીવન, જીવ્ય ને યાકનો નાશ થાય છે. માટે જોમને પોતાની તંદુરસ્તી બચાવવા દેવી ન હોય તેમણે તાબડોતોબ દુધાહારની શરૂઆત કરવા માંડવી જોઈએ.

ગાયના દૂધ ને ખીજ દૂધની વચ્ચે ઘણો તફાવત હોય છે. ગાયના દૂધમાં ચરબી થોડી હોય તોપણ જીવનસત્ત્વો ખીજ દૂધ કરતાં વધારે હોય છે. આહારની દૃષ્ટિએ એ સર્વશુભસંપન્ન છે. ગાયનું દૂધ ગરમ કર્યા વિના પીવાથી એની અંદરના જીવનસત્ત્વોનો નાશ થતો નથી. દૂધને ગરમ કર્યા વિના ઠંડી જગ્યાએ રાખી મૂકવાથી તે આખો દિવસ વાપરી શકાય છે. આવી રીતે રાખેલા દૂધમાં જંતુઓની હિતપત્તિ થતી નથી. દૂધનું દહીં બનાવવું હોય તોપણ ગરમ કર્યા વિના ધારોળ્યુ દૂધમાંજ મેળવણુ નાખવું. એનું દહીં સરસ બને છે ને ઊંચાની મીઠાશ પણ એરે હોય છે. આયારે તો ચારે તરફ લેંસના દૂધનો ફેલાવો વધી ગયો છે, પણ વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ જોઈએ તો ગાયના દૂધ-માંજ દુધશર્કરા વધારે હોય છે. લેંસનું દૂધ દેખાવમાં જાડું લાગતું હોય તોપણ ગાયના દૂધ જેટલાં જીવનસત્ત્વો એમાં નથી હોતા, એ આપણે સમજી લેવું જોઈએ.

કબજિયાત અટકાવો

કબજિયાત કે મળાવરોધનો નાશ માત્ર જીજાબની ફાફી કે ગોળી લેવાથી કરી શકાતો નથી. કબજિયાત થયા પછી મટાડવા કરતાં એનું યવાજ દેવી નહિ એ મુદ્દો વધારે મહત્વનો છે અને એ દૃષ્ટિએ આહારમાં ફેરફાર કરવાથી થયેલી કબજિયાત મટાડી શકાય છે ને ન થઈ હોય તો થતી અટકાવી શકાય છે. હમેશાં જીજાબ લીધા કરવાની ટેવ સારી નથી; એનાથી આગળ જતા રોજ ને રોજ જીજાબ લેવાની ટેવ પડી જાય છે. મિઠમાં દળેલો લોટ, મિઠમાં ઊંડેલા ચોખા, તીખા તમતમતા ને તળેલા પદાર્થો, ખિચકુણ કસરત કરવી નહિ વગેરે અનેક કારણોથી મળાવરોધ થાય છે. તદ્દન જંગલી ગણાતાં લોકોને મળાવરોધનું દરદ લાગ્યેજ થાય છે. એનું કારણ એ છે કે તેમના આહારમાં તંતુમય પદાર્થો વધારે હોય છે. બંધી જાતની કાચી પાકાભાજીઓમાં તંતુમય પદાર્થો વધારે હોય છે. એના જેટલા રેવા-

વાળા દ્રવ્યો ખીજ દશામાં હોતા નથી. એ રેખાવાળા દ્રવ્યોથી પેટ જોટલું સાફ થાય છે એટલું ખીજ કાષ્ટ પણ જાતના જીવાળથી પણ થતું નથી. ફાનરાવાળા ઘઉંની રોટલી, હાથે જીંડેલા ચોખા, મૂળા, કાંદા, ટામેટાં વગેરે પદાર્થોમાં પણ રેખામય દ્રવ્યો હોય છે. એટલે એનાથી પણ કબજિયાત થતી નથી. અત્યારે કેટલાયે નિસર્ગ-ઉપચારકો આપણને ફાનરાવાળા ઘઉંની રોટલી ખાવાનો ઉપદેશ કરે છે. હવે એ ફાનરાના બિસ્કીટ પણ બજારમાં વેચાતાં મળે છે. એકલા ફાનરાં પણ વેચાય છે ને જીવાળની ગોળા કે ચૂર્ણને બદલે બે ત્રણ અમચા ભરીને એ ફાનરાં ખાવાની સલાહ ડોક્ટરો પણ આપવા લાગ્યા છે. પણ એ રીત કૃત્રિમ છે, નૈસર્ગિક નથી ને એનો એટલો બધો ઉપયોગ પણ થતો નથી. જેમને કબજિયાતનો રોગ મૂળમાંથી જ મટાડવો હોય તેમને આહારમાં ફેરફાર કર્યો વિના છૂટકો નથી. હાલતાંચાલતાં જીવાળ લેવાની ટેવ પણ તેમણે છોડી દેવી જોઈએ.

શાક અને પાલાભાજી

આદર્શ કે યુક્ત આહારમાં પાલાભાજીઓને પણ મહત્ત્વનું સ્થાન છે. ફળભાજી, કંદભાજી, ફૂલભાજી (કોલી ફલાવર વગેરે) વગેરે પ્રકારની ભાજીઓનો દરેક જથ્થો પોતાની પસંદગી પ્રમાણે ઉપયોગ કરી શકે છે. શરીરનું પોષણ કરવાની દૃષ્ટિએ શાકભાજીને એટલું બધું મહત્ત્વ નથી. ધણીખરી ભાજીઓમાં પૌષ્ટિક દ્રવ્યો નથી હોતાં એમ કહી શકાય. આપણે રોટલી કે રોટલો એકલો ખાઈ શકતા નથી માટે શાકભાજીનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. ગરીબ માણસો દાળને બદલે શાક વાપરે છે. બટેટા, સુરણ, કાંદા, મૂળા, રીંગણા, મેથી, તાંદળજો વગેરે રોજના વપરાશની શાકભાજીઓ છે. અમુક દરદમાં અમુક જાતનું શાક ખાવાથી ફાયદો થાય છે; જેમકે હરસના રોગમાં સુરણ, વાધુના રોગમાં મેથી, કબજિયાતમાં તાંદળજો વગેરે. ખનીજ ક્ષારો, લોહ ને જીવનસંસ્ત્રોની દૃષ્ટિએ શાકભાજી વિના આપણો આહાર સંપૂર્ણ ગણાય નહિ. શાકભાજીમાં પાણીનો અંશ પણ ઘણો હોય છે. પાલાભાજીઓમાં રેખામય દ્રવ્યો વધારે હોય છે. શરીરને શુદ્ધ રાંખવામાં એનો ઘણો ઉપયોગ થાય છે. એટલે હમેશાં પાલાભાજી ખાનારાં લોકોને કબજિયાત લાગ્યેજ થાય છે. એમાં ખનિજ ક્ષારો હોવાથી શરીરની આશ્લતા ઓછી થાય છે ને ક્ષાર દ્રવ્યોનું પ્રમાણ વધે છે. જીવનસંસ્ત્રોનું વધારે વિવેચન કરવાની જરૂર નથી. લોહી શુદ્ધ કરવાનો ને હાડકાં મજબૂત બનાવવાનો મોટો ચુંથ શાકભાજીઓમાં હોય છે, એટલે એના સિવાય આપણો આહાર સંપૂર્ણ ગણી શકાય નહિ.

શતાયુષી સંઘ

અમેરિકાના મિશીગન સંસ્થાનમાં હિલ્સડેલ નામના ગામમાં

પંદર વરસ પહેલાં પોણોસો વરસની ઉંમરનાં લોકોએ એક સંઘ સ્થાપન કર્યો છે. કોઈ પણ મનુષ્ય એ સંઘમાં જોડાઈ શકે છે પણ ખાસ મહત્ત્વની શરત એટલી છે કે સભાસદની ઉંમર આઠામાં ઓછી પોણોસો વરસની હોવી જ જોઈએ. એ સંસ્થામાં અત્યારે લગભગ પચાસેક સભ્યો છે. આ સંઘમાં કેટલીક સ્ત્રીઓ પણ છે. સંઘના સભાસદ થવા માટે કોઈ પણ જાતનું લગાજન ભરવું પડતું નથી. ગમે તે સ્ત્રીપુરુષ સભાસદ થઈ શકે છે. લોકોપયોગી સમાજકાર્ય કરતાં કરતાં સો વરસ સુધી જીવવું એ સંઘનું ધ્યેય-વાક્ય છે.

હૃદય-એક અજબ યંત્ર

વૈજ્ઞાનિકો એવું જણાવે છે કે હૃદયનાં દરદો ૪૦ થી ૭૦ વરસની અંદર થાય છે. ૭૦ કરતાં વધારે ઉંમરવાળા લોકોને હૃદયનાં દરદો થતાં નથી.

આપણા શરીરમાં હૃદય બહુજ પ્રભાવશાળી અવયવ છે. આખા શરીરને લોહી પૂરું પાડવાનું કામ એને કરવું પડે છે. મનુષ્યના જન્મ પહેલાં પણ હૃદયનું સ્પંદન થવાની શરૂઆત થઈ ગઈ હોય છે. મનુષ્ય જીવે ત્યાંસુધી હૃદયને કામ કરવું પડે છે. આપણા શરીરના ખીજા અવયવોને થોડો ધણો પણ આરામ મળે છે. જેમકે આંખો બહુ ખેંચાય કે કુખવા લાગે તો આપણે આંખો બંધ કરીએ છીએ. રાતે કે દિવસે આપણે સૂઈ ગયા હોઈએ ત્યારે આંખોને કામ કરવું પડતું નથી. પેટ, આંતરડાં વગેરે પાચનદ્રિયોને પણ આપણે થોડું ખાઈને કે અપવાસં કરીને થોડો ધણો આરામ આપી શકીએ છીએ. આખા શરીરનાં સ્નાયુઓને માલીસ કરીને આરામ આપીએ છીએ. વળી આપણે ઊઘી ગયા હોઈએ છીએ ત્યારે સ્નાયુઓને લગભગ કશુંજ કામ કરવું પડતું નથી. પણ ગરીબ બિચારા હૃદયના કાર્યની શરૂઆત ગર્ભાવસ્થામાં ઓથા મહિનાથી થાય છે તે મનુષ્ય પ્રાણીના મરણ સુધી એને કદી પણ આરામ મળતો નથી. એનું કામ અખંડપણે રાત ને દિવસ ચાલ્યાજ કરે છે. માણસોએ બનાવેલું કોઈ પણ યંત્ર આટલું વ્યવસ્થિત ને નિયમિતપણે કામ કરી શકતું નથી. દર મિનિટે સામાન્યપણે હૃદયના ૭૫ ધબકારા થાય છે. એ દિસાખ પ્રમાણે ગણતરી કરીએ તો ૬૫ વરસની ઉંમરે ૧૫૩૭ અજબ ધબકારા થાય. એનાથી જે ગતિ ઉત્પન્ન થાય છે એને માપીએ તો એ ૪૫૦૭૭૫૦૦૦ કિલોગ્રામ મીટર (વીસ લાખ માઈલ) થાય છે.

હૃદયનાં દરદો કેમ અટકાવી શકાય?

તોપણ ધણાં માણસોનું હૃદય ગરબડ કર્યા વિના પોતાની દરજ બળબેજ બાંધે છે, એ નવાઈની વાત છે. આ જમાનામાં

આપણી રહેણી કૃત્રિમ થવા લાગી છે એની અસર શરીરના બીજા અવયવોની પેઠે આપણા હૃદય ઉપર પણ થાય છે. એટલે વર્તમાનપત્રોમાં ઘણીવાર આપણે હૃદય બધ (હાર્ટ ફેઇલ) થઈ જવાના સમાચાર વાંચીએ છીએ. હૃદયનો રોગ કેવી રીતે થાય છે ને એ થતો અટકાવવા માટે આપણે શું કરવું જોઈએ એ ટૂંકામાં જોઈ લઈએ.

દાર, ધૂંધપાન, વધારે ખાણું, કેફી પદાર્થોનું સેવન, કોફી, ખૂબ કસરત કરવી વગેરે હૃદયના વિકારનાં મુખ્ય કારણો છે. જમ્યા પછી કે વધારે મહેનત કર્યા પછી જો છાતીમાં વધારે ધબકારા થવા માટે કે શ્વાસ ચડી જાય તો હૃદયને વધારે કામ પડે છે, એવું કહેવાને હરકત નથી. આગળ વાંકા વળતી વખતે ચક્કર આવે એ પણ દુર્બળ હૃદયની નિશાની છે. સ્થિતિનાશ, કોઈ પણ જાતના કામમાં મન પરાવાય નહિ વગેરે માનસિક લક્ષણોનો પણ વિચાર કરવો જોઈએ.

હૃદયને પણ આરામ આપો

કોઈ પણ અવયવને રોગ થાય તો એને આરામ આપવાની ખાસ જરૂર હોય છે. એટલે હૃદયનો વિકાર થયા પછી તો એને આરામ આપવો જ જોઈએ. પણ વિકાર થયા પહેલાં પણ જો આરામ આપવામાં આવે તો એનાથી દરદ થતું અટકે છે ને નિયમિત રીતે આરામ મળવાથી હૃદય મજબૂત બને છે. આપણે ઉભા રહીએ, ચાલીએ કે દોડીએ ત્યારે હૃદયને વધારે કામ કરવું પડે છે. વધારે વાર ઉભા રહેવાથી પણ દુખવા આવે છે. એ હૃદય પર વધારે કામ પડવાની નિશાની છે. એક સરખા ઉભે પણ એસી રહેવાથી પણ હૃદયને વધારે કામ કરવું પડે છે. ઓફિસમાં ખુરશી કે ગાદી તકિયા પર કલાકના કલાક સુધી એસી રહેવાથી રક્તાભિસરણ ધીમે ધીમે ચાલતું હોય તોપણ હૃદયને જોઈએ એટલો આરામ મળી શકતો નથી. એને પરિણામે આપણને બેઠા બેઠા પણ થાક લાગે છે. ચતા પડીને સ્થિર રહેવાથી હૃદયને થોડો-ધણો આરામ મળે છે. રાતે જો જાંઘ બરાબર આવી હોય તો બીજો દિવસે સવારે આપણને સ્થિતિ લાગે છે ને કામ કરવાનું મન થાય છે, એનું કારણ જાંઘ દરમિયાન હૃદયને ઓછું કામ કરવું પડે છે ને એને આરામ મળે છે એ છે. શારીરિક કરતાં માનસિક સ્થિતિની હૃદય ઉપર ઘણી અસર થાય છે. આપણે ઉત્ક્રેધાઈ જઈએ છીએ ત્યારે હૃદયને વધારે કામ કરવું પડે છે. ચિંતા, ગેઝ, રાગદેવ વગેરેની પણ હૃદય પર ઘણી અસર થાય છે ને તે લાંબા વખત સુધી ટકે છે. માટે હૃદયને આરામ આપવો હોય તો માનસિક પ્રસન્નતા જાળવવાનો ખાસ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. શીર્ષાસન કરવાથી પણ હૃદયને આરામ મળે છે. શીર્ષાસન નિયમિતપણે કરવાથી તંદુરસ્તી બદ્ધ સારી રીતે જાળવાઈ રહે છે.

આહાર અને ઉંચાઈ

આપણી ઉંચાઈને આહારની સાથે ઘણું સંબંધ હોય છે. ઉત્તમ પરિસ્થિતિ, સુંદર હવાપાણી, ભરપૂર દૂધદહીં ને આરોગ્યકારક આહાર હોય તો મનુષ્યોની ઉંચાઈમાં વધારો થાય છે. હવાઈ ખેડામાં જન્મેલાં ચીની બાળકો ચીનમાં જન્મેલાં બાળકો કરતાં વધારે ઉંચાં હોય છે. ઇટાલિયન લોકોના કરતાં ઓસ્ટ્રેલિયન લોકોની ઉંચાઈ વધારે હોય છે. એનું કારણ એ છે કે એ લોકો ઇટાલિયન લોકોના કરતાં પાંચગણું દૂધ વધારે પીએ છે. ઓસ્ટ્રેલિયન મનુષ્ય દર વરસે સરેરાશ ૧૦૨ ગેલન દૂધ કે દૂધના બનાવેલા પદાર્થોનું સેવન કરે છે ને ઇટાલીયન લોકો માત્ર ૨૨ ગેલન વાપરે છે. એ ઉપરાંત ઓસ્ટ્રેલિયન મનુષ્યના આહારમાં ઇટાલિયનના કરતાં ત્રણ ગણું ફળ હોય છે.

સૂર્યનાં કિરણોની શક્તિ

સૂર્યના કિરણોમાં રોગ મટાડવાની અને એનો પ્રતિબંધ કરવાની અજબ શક્તિ હોય છે, એ વાત હવે વૈજ્ઞાનિક શાધખોળો વડે પૂરવાર થવા લાગી છે. યુરોપ અમેરિકામાં કેટલાક નામાંકિત ડોક્ટરો કેટલાયે વરષોથી સૂર્યકિરણોની માંદા માણસોના શરીર પર કેવી જાતની અસર થાય છે એ વિષે પ્રયોગો કરી રહ્યા છે. એમાં કોપનહેગનના ડૉ. ફ્રિન્સેન ને સ્વીત્ઝર્લેન્ડના ડૉ. રોલિયરના પ્રયોગો ખાસ જાણવા જેવા છે. સૂર્યકિરણોમાં અત્યૌકિક શક્તિ હોય છે, એ વાત તેમણે સિદ્ધ કરી છે. ત્રીજ દરદોની પેઠે જૂનાં દરદોમાં પણ સૂર્યકિરણોની અસર ઘણી સારી થાય છે. પાચનેન્દ્રિયોનાં દરદો, ચામડીનાં દરદો ને મજ્જાતંતુના દરદો ઉપરાંત ક્ષયરોગ જેવા કાતિલ શુભલેણુ રોગ પણ માત્ર સૂર્યસ્નાન કરવાથી મટી ગયાનાં દૃષ્ટાંતો તેમણે આપ્યાં છે. ડૉ. રોલિયરે તો એનું પણ સપ્રમાણ પૂરવાર કર્યું છે કે જે શારીરિક વિકૃતિઓ આપરેશન કરવાથી પણ મટી શકતી નથી તે નિયમિતપણે સૂર્યસ્નાન કરવાથી મટાડી શકાય છે. એક છોકરીના કરોડરજીમાં કંઈક દરદ થયું હતું ને એમણી તેને ક્ષયરોગ લાગુ પડ્યો હતો. માત્ર નિયમિતપણે સૂર્યસ્નાન કરાવીને ડૉ. રોલિયરે તેને સાજી બનાવી દીધી હતી. બીજા એક બાળકનાં હાડકાં સડી જવા લાગ્યાં હતાં ને તેના સાંધામાં પણ વિકૃતિ થઈ હતી. ડૉ. રોલિયરે તેને લેસિનમાં પોતાના ‘સૂર્યમંદિર’ માં ગળ્યો હતો ને બીજી કોષ્ટ પણ દવા આપવાને બદલે દરરોજ નિયમિતપણે સૂર્યસ્નાન કરાવતા હતા. થોડા દિવસમાં તો એ છોકરાની કાયા તદ્દન પલટાઈ ગઈ. પહેલાં તેને જે લોકોએ જોયો હતો તે તેને ઝાળખી પણ શકે નહિ એવો અજબ પલટો તેના શરીરમાં થઈ ગયો. કોપનહેગનના ડૉ. ફ્રિન્સેન પણ ૧૮૯૯ થી સૂર્યકિરણના પ્રયોગો કરી રહ્યા છે. તેમની પ્રયોગશાળામાં

અનેક જાતના રોગના જીદા જીદા દરદીઓ સારાં થઈ ગયાં છે. ડૉ. ફિન્સેનની વિચારણા એવી છે કે બાળકોનો સંપૂર્ણ ને સર્વાંગી વિકાસ થયા માટે સૂર્યકિરણોની ઘણી જરૂર છે. સામાન્ય પ્રજાને પણ તંદુરસ્તી અને રોગપ્રતિબંધક શક્તિની દૃષ્ટિએ સૂર્યકિરણો ઘણા ઉપયોગી છે. વળી જે શાકભાજી અને ખોરાક પર સૂર્યકિરણો સીધાં પડે છે તે શાકભાજી ને ખોરાકમાં વિટામીનો વધારે હોય છે. એ ખાવાથી અનેક જાતનાં દરદો યતાં અટકાવી શકાય છે. જે લોકો હંમેશાં સૂર્યકિરણોમાં હરેફરે છે ને કામ કરે છે તેમની તબિયત સારી રહે છે. બીજી ધ્યાનમાં રાખવાની વાત એ છે કે કૃત્રિમ સૂર્યકિરણોના કરતા નૈસર્ગિક સૂર્યકિરણોની વધારે અસર થાય છે અને નૈસર્ગિક સૂર્યસ્નાન કરવાથી વધારે ફાયદો થાય છે.

હંતરોગનાં કારણો

હિંદુસ્તાનના કરતાં યુરોપનાં લોકોમાં અને યુરોપના કરતાં અમેરિકામાં હંતરોગનું પ્રમાણ ઘણું વધારે છે. એનું કારણ એ લોકો ખાંડની ટીકડીઓ ને ગોળીઓ, ચોકલેટ, કેન્ડી, ચુક્રંગ ગમ વગેરે હંમેશાં મોમાં રાખીને ચૂસ્યા કરે છે, એ છે. અમેરિકામાં તો તદ્દન નાનાં બાળકોનાં દાંત પણ સડી ગયેલા હોય છે. કુદરતી દાંત સડી જાય એટલે કઢાવી નાખવા પડે છે ને એને બદલે બનાવટી દાંતનાં ચોકડાં વાપરવા પડે છે. અમેરિકામાં, દુનિયાના બીજા કોઈ પણ દેશના કરતાં બનાવટી દાંતનાં ચોકડાં વધારે વપરાય છે. દાંતના રોગોથી એ લોકો વધારે પીડાતાં હોવાથી ઠેકઠેકાણે હંતવૈદ્યોના દવાખાનાં નજરે પડે છે. આજસુધી એવી માન્યતા હતી કે વધારે ખાંડ કે સાકર ખાવાથી દાંત સડી જાય છે, પણ વિટામીનોના અભાવથી પણ હંતરોગ થયા છે એવું હવે સિદ્ધ થયું છે. આપણા ખોરાકમાં જે વિટામીનો પૂરતા પ્રમાણમાં ન હોય તો આપણાં હાડકાં અને દાંત મજબૂત બનતાં નથી. બ્રિટીશ મેડિકલ જર્નલે થોડા દિવસ પહેલાંજ પ્રકટ કર્યું છે કે મિલમાં ઊડેલા ચોખા ખાવાથી દાંતને સૌથી વધારે નુકસાન થાય છે. સંખ્યામાં દળેલા ઘઉંની રોટલીથી પણ હંતરોગ થાય છે. માટે દાંતનું રક્ષણ કરવું હોય તો મિલમાં ઊડેલા ચોખા ને સંખ્યામાં દળેલો લોટ ખાવાનું છોડી દેવું જોઈએ.

ટમેટાં અને નારંગી

વનસ્પતિશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ ટમેટાં ફળશાક ગણાય. ટમેટાંનું ઉત્પત્તિસ્થાન દક્ષિણ અમેરિકામાં આવેલા એન્ડિઝ પર્વતોમાં છે. દક્ષિણ અમેરિકામાંથી ઉત્તર અમેરિકામાં અને ત્યાંથી યુરોપમાં થઈને ટમેટા આપણા દેશમાં પણ આવી પહોંચ્યા છે. ઇ. સ. ૧૮૦૦ પહેલાં ટમેટાં ખાધા લાયક ફળ છે, એ વાત લોકો જાણતાં ન હતાં પણ

ત્યાર પછી દિવસે દિવસે એનું મહત્ત્વ વધતું ગયું છે. અત્યારે એ સસ્તામાં સસ્તી ચીજ હોવા ઉપરાંત એમાં સૌથી વધારે વિટામીન હોવાથી ગરીબોને પણ આશીર્વાદ સમાય પડ્યા છે. પ્રયોગો ઉપરથી એવું પૂરવાર થયું છે કે નાગપુરના નારંગી કરતાં ટમેટામાં 'એ' વિટામીન દસગણું વધારે હોય છે. નારંગીમાં 'ક' વિટામીન વધારે હોય છે, ટમેટાના કરતાં બમણું હોય છે. પણ નારંગીના કરતાં ટમેટાં વધારે ખાવાથી એનો બદલો વાળી શકાય છે. ડૉ. જી. ગ્રીન્ઝ ટમેટાં વિષે લખે છે કે, "ટમેટામાં અમુક જાતના ઉત્તમ ક્ષાર પદાર્થો છે. ટમેટામાં નારંગીના જેવા ધણા ગુણધર્મ હોવાથી તે 'ગરીબોની નારંગી' કહેવાય છે તે તે અનેક રીતે યોગ્ય પણ છે. ટમેટાં તલ્લન તાજાં ને લાલ રંગના ખાવા જોઈએ. દુનિયાના કાંઈ પણ પ્રદેશમાં ગમે તેવી જમીનમાં ટમેટાં વાવી શકાય છે. એટલે દરેક જણાએ પોતાના ફળિયામાં કે ઘરની પાછળના વાડામાં ટમેટાં વાવવા જોઈએ. ખાતર નાખીને તૈયાર કરેલી રેતાળ જમીન ટમેટાંને ધણી માફક આવે છે. ઝાડ ઉપરથી તોડેલાં તાજાં ટમેટાં ખાવા જોઈએ. ટમેટાંને રાધ્યા વિના, કાચાં ને કાચાં ખાવાથી વધારે ફાયદો થાય છે."

ખોરાકના પ્રયોગો

શીખ અને મદ્રાસી લોકોનો આપણે વિચાર કરીએ તો શીખ લોકો ઉંચા અને મજબૂત બાંધાના હોય છે. મદ્રાસી લોકો પાતળા અને ઠીંગણાં હોય છે. સર રાબટ એક કેરિસને એનું કારણ ખોરાક છે, એ શોધી કાઢ્યું ને પછી તેમણે ખોરાકના પ્રયોગો કરવા માંડ્યા. એ બંને લોકો કેવી જાતનો ખોરાક લે છે; એની માહિતી તેમણે મેળવી. શીખ લોકો દૂધ, દહીં, રોટલી, બટાટા, માસ અને શાકભાજી ખાય છે. મદ્રાસી લોકો લાત, આમલી, મસાલો અને સૂકી મચ્છી ખાય છે. એટલે તેમનાં શરીર તેમના આહારના જેવાં બને છે.

મૃ. મેક્સ રોઝિમને. એફજી મફેડ. લિંડર-લિંડર. પીતાં. ખાતર, બચ્ચાં, પ્રયોગ કરવા માટે લીધાં. એક પાંજરામાં જાડા ને ખરબચડા વાળ અને મોટી મૂછોવાળો એક ઉંદર હતો. એ પાંજરામાં દોડધામ કર્યો કરતો હતો. તેને ખાવા માટે પાંઉ, મુરખો, ઉકાળેલું માંસ, મચ્છી, શાક ને ચા દેતા હતા. એ ખોરાક અંગ્રેજ લોકોનો છે. એટલે એ ઉંદરનો જીરસો માતો ન હતો. બીજા પાંજરામાં પણ એક ઉંદર હતો. તેને શીખ-પડાણુ લોકોના જેવા ખોરાક આપવામાં આવતો હતો. એ જાડો હતો, પણ તેના વાળ સુંવાળા હતા, એનો સ્વભાવ શાંત હતો. ત્રીજા પાંજરામાં મદ્રાસી ખોરાક પર ઉછરેલા ઉંદર હતા. એ બહુ નાના હતા. ચોથા પાંજરામાં ફ્રેન્ચ ખોરાકવાળા, પાંચમા પાંજરામાં જપાની ખોરાકવાળા હતા. જપાની ખોરાકમાં મીઠું ને વિટામીનો બહુ થોડા હોય

છે. આવી રીતે એકજ માખાપ ઉંદરોનાં બચ્ચાં પર જુદી જુદી જાતની પ્રજાઓના ખોરાકની અસર કેવી થાય છે, એ જોવા માટે પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. એના ઉપરથી નીચેની બાબતો જણાઈ આવી છે:-

મદ્રાસી ખોરાક એટલે કે મસાલો, ભાત ને આમલી ખાનારાં લોકોને પેટમાં ને આંતરડાંમાં ચાંદાં પડે છે ને ગુમડાં થાય છે. ત્રાવણકોરમાં કાર્ગોદાઈફ્રેટસ-પિટ્થમ પદાર્થો ખૂબ ખાવામાં આવે છે, એટલે એ વિભાગનાં લોકોને આંતરડાંમાં ચાંદાં ઘણાં પડે છે. મદ્રાસી ખોરાક ખાનારા ઉંદરોને આંતરડાંમાં તરત ચાંદાં પડવા લાગ્યાં; પણ ખોરાક બદલાવ્યો એટલે ચાંદાં મટી ગયાં. જપાની ખોરાકની પણ એવીજ અસર થાય છે. ૧૮૦ દિવસ પછી એ ગુમડાંનું ફાંતર કે-સરમાં થાય છે ને દરદી મરણ પામે છે; પણ પહેલાં જો ખોરાક બદલવામાં આવે તો દરદી બચી જાય છે. ખોરાકમાં ફેરફાર કરવાથી કેટલી બધી અસર થાય છે, એ આ ઉપરથી જણાઈ આવશે.

સિંધી ખોરાકથી મૂત્રાશયમાં પથરી થાય છે. ઉંદરોને સિંધી ખોરાક આપવામાં આવ્યો એટલે અડધા ઉંદરોને પથરી થઈ. સિંધી લોકોમાં પથરીનું પ્રમાણ ઘણું વધારે છે, પણ એ ખોરાકની સાથે એક એક ચમચો દૂધ આપવા માંડ્યું એટલે પથરી ઓછી થવા લાગી. એ ઉપરથી એવું દરાવવામાં આવ્યું કે, સિંધી ખોરાકમાં દૂધનો ઉમેરો કરવાથી પથરી નહિ થાય.

અમેરિકન લોકો દૂધ ઘણું વાપરે છે, એટલે ત્યાં ક્ષયરોગનું પ્રમાણ બહુ થોડું છે. મહાયુદ્ધ ચાલતું હતું ત્યારે જર્મની ને ઓસ્ટ્રિયામાં દૂધ ઓછું મળતું હતું, એટલે એ વખતે ત્યાં ક્ષયરોગનું પ્રમાણ વધી ગયું હતું, પણ લડાઈ પૂરી થઈ ગયા પછી દૂધ વધારે મળવા લાગ્યા પછી ક્ષયરોગનું પ્રમાણ ઘટી ગયું. આ ઉપરથી દૂધનો વધારે ઉપયોગ કરવાથી ક્ષયરોગની ધાર્તિ ઓછી થાય છે એવું લાગે છે.

માત્ર કુછરનું માંસ ને ખાંડ ખાનારાં દક્ષિણ અમેરિકાનાં લોકોને પેલાગ્રા નામનો રોગ થાય છે, પણ એ ખોરાકમાં જો સાકલાજીનો ઉમેરો કરવામાં આવે તો રોગ મટી જાય છે.

આ ઉપરથી જણાઈ આવશે કે જીવનમાં આહારનું મહત્ત્વ કેટલું બધું છે. દૂધ, સાકલાજી ફળ વગેરેનો આહારમાં નિયમિતપણે ઉપયોગ કરવાથી ઘણાં દરદો ઓછાં થઈ જાય છે, એમાં શક નથી.

યુરોપ-અમેરિકાની મહાન વ્યક્તિઓ

યુરોપ અને અમેરિકામાં મહાન પુરુષો અને સ્ત્રીઓ પોતાની તંદુરસ્તી કેવી રીતે જાળવી રાખે છે, એને લગતી નીચેની માહિતી એસ. એચ. કાર્લીન નામના ખાતમીદારે જાતે લેખની મુદ્રાકાતો

લધને પ્રગટ કરી છે. એ ઉપરથી જણાઇ આવશે કે તેમનામાંના ઘણાખરા લોકો કુદરતી આહારનો પુરસ્કાર કરે છે. તેઓ ફળ, દૂધ ને શાકભાજીને આહારમાં મહત્ત્વનું સ્થાન આપે છે. ધૂંધ્રપાન ને મદ્ય-માંસનો તેમણે તદ્દન ત્યાગ કર્યો છે. તરવા, દોડવા ને ટેકરી પર ચડવા જેવી તદ્દન નૈસર્ગિક કસરતો સિવાય બીજી કોઈ પણ જાતની કૃત્રિમ કસરતો તેઓ કરતાં નથી.

હૈર હિટલર:—તદ્દન શાકાહારી છે. તેને ગાજર ને કાબી બહુ ભાવે છે. ધૂંધ્રપાન બિંદ્રકુલ કરતો નથી. ગયા વખતે ચૂંટણીની ધમાલમાં તેણે શાકાહારનો પ્રયોગ કર્યો હતો. એનાથી તેને ખૂબ ફાયદો થયો એટલે તે હજી પણ ધાન્યાહારી ખોરાકજ લે છે. દારૂ પીવાનું તેણે તદ્દન બંધ કર્યું છે.

પ્રેસિડેન્ટ રૂઝવેલ્ટ:—મુસોલિનીની પેડે રૂઝવેલ્ટને પણ તરવાનો ધણો શોખ છે ને દરરોજ નિયમિતપણે તરે છે. એમનો સ્વભાવ ધણો વિનોદી છે. હંમેશાં આનંદમાં રહેવાથી મારી તબિયત સારો રહે છે, એવી તેમની વિચારણા છે.

બર્નાર્ડ શો:—દરરોજ સવારે ઊઠીને તરત તરવાની કસરત કર્યા પછી તે સૂર્ય-સ્નાન કરે છે. ફળ ને શાકભાજી સિવાય તે બીજું કંઈ પણ ખાતા નથી. મદ્ય, માંસ ને ધૂંધ્રપાનનો તેમણે પૂરેપૂરો ત્યાગ કર્યો છે. ચાલવાની કસરત તે સૌથી વધારે પસંદ કરે છે.

આર્લિન ડીટ્રીચ (મથહર નદી):—આ જર્મન નદીની તંદુરસ્તી બહુજ સરસ છે. મોટે ભાગે એ ફળ ખાઈનેજ રહે છે. શાક-ભાજીનો પણ તે પ્રણીવાર ઉપયોગ કરે છે. એ રોજ સવારમાં મોસંબીનો રસ લે છે. બપોરે ખાતી વખતે ઘાસ પીએ છે. આવા કુદરતી આહારને લીધેજ પોતાનું સૌંદર્ય ટકી રહ્યું છે ને પોતે સહેલાઈથી કામ કરી શકે છે એવું તે માને છે.

સર હેરી લેડર (નામાંકિત ગ્રંથકાર):—સવારે ઉઠ્યા પછી આ કે કોશી પીવાને બદલે બે ધ્યાલા ઠંડુ પાણી પીએ છે. ત્યારબાદ થોડી વાર પછી લીંબુ ને મોસંબીનો રસ પીએ છે. તેમને કાબી સૌથી વધારે ભાવે છે. તે સંપૂર્ણ ધાન્યાહારી છે.

તંદુરસ્તીનાં દુશ્મનો

વાંદા, માખીઓ ને માંકડ એ માનવજાતીની તંદુરસ્તીના સૌથી મહાન દુશ્મનો છે. એ ત્રણની વાસ એટલી બધી ગદી આવે છે કે તે આપણે કરડે નહિ તોપણ આપણને એનાથી ત્રાસ થાય છે. કાલેરા ને ઝેરતાવનો ફેલાવો માખીઓજ કરે છે. માખીઓ હમેશાં

જોરાક પર એસતી હોવાથી રોગનો ફેલાવો જોતજોતામાં થાય છે. ચોખ્ખાઇ ને તંદુરસ્તીની દૃષ્ટિએ જોઇએ તો માંકડના જેટલાં ગંદા શ્વસાં ખીજ દોષ પણ નથી. માનવજાતિની નિદ્રાનું દરણ કરવા ઉપરાંત માંકડ આપણા આરોગ્યનો પણ નાશ કરે છે. અમેરિકાની ફેડરલ સરકારે માંકડની વિરુદ્ધ જાહેર લડત ચોક્કસ છે. આપણે આપણાં ઘર ગમે એટલાં ચોખ્ખાં રાખીએ તોપણ માંકડ યથા વિના રહેતા નથી. એ ક્યાંયથી પણ અંદર ઘૂસી જાય છે. જે ઘરમાં વધારે માણસો રહેતા હોય છે ત્યાં હમેશાં માંકડ થાય છે. માંકડ દિવસના ઠરતાં રાતેજ વધારે ત્રાસ આપે છે. માંકડના શ્વનનો આધાર માણસોના લોહી ઉપર હોવાથી જંગલમાં કે જ્યાં માણસો રહેતાં ન હોય ત્યાં માંકડ થતા નથી કે શુભી શકતા નથી. માંકડને માણસનું લોહી ન મળે તો તે આખું વરસ ઉપવાસ કરે છે, પણ ખીજ કયાને મોં લગાડતા નથી. માણસનું લોહી પીધા વિના માંકડ વધારેમાં વધારે એક વરસ સુધી શુભી શકે છે. માંકડની માદા એક વખતે લગભગ ૨૦૦ ઈંડા મૂકતી હોવાથી એની પેદાશ બહુ ઝડપથી થાય છે. શિયાળા કરતાં ઉનાળામાં માંકડનો ત્રાસ વધારે થાય છે. મત્કુથુ-સંહાર કરવા માટે આજ સુધીમાં અનેક જાતની દવાઓ શોધી કાઢવામાં આવી છે, પણ એકે દવા રામઆણુ નીવડી નથી. ધાસલેટ તેલ છાંટવાથી માંકડ મરી જાય છે, માટે બની શકે તો એનોજ વધારે ઉપયોગ કરવો.

જોરાકનું મૃદુકરણ

એક આહારશાસ્ત્રીએ ખાદ્ય પદાર્થોના નીચે પ્રમાણે વિભાગ પાડ્યા છે:—

(૧) ચરબી વધારનારા પદાર્થો:—

માખણ, સૂકો મેવો, ચોકલેટ, સોયાબીન, દૂધની તર, મગફળી, નાળિયેર અને તેલ.

(૨) મધ્યમ વર્ગના પદાર્થો:—

આ પદાર્થો ખાવાથી ચરબી નથી વધતી કે નથી ઘટતી.

ફળાં, મૂકાં ફળો, ખાંડ, જૂસ, મધ, ખટાટા, પાઉં, દૂધ, મકાઈ ઘઉં, વટાણા, ખજૂર અને ચોખા.

(૩) ચરબી ઓછી કરનારા પદાર્થો:—

જેમને ખોતાના શરીરમાં ચરબી વધારવી હોય તેમણે નીચા પદાર્થો ખાવાનું છોડી દેવું જોઈએ.

સફરજન, ફળોનો રસ, નારંગી, લીલા વટાણા, રા, દાડમ,

કોબી, મૂળા, લાજપાસો, ગાજર, મોસંબી, લસણ, કાકડી, ઊંચ, કાંદા અને કોબી ફલાવર.

લોહીનું દબાણ

લોહીનું દબાણ વધી જાય તો કાંઈ ગભરાવાની જરૂર નથી. કેમકે લોહીનું દબાણ એ કાંઈ ઠીક પણ સારો ન થઈ શકે એવો મહાન રોગ નથી. તાવ, માથું દુખવું, બિંધ ન આવવી વગેરેના જેવું એ પણ એક બાલ્ય લક્ષણ છે. શરીરમાં ક્યાંક બગાડ થયો છે, શરીરમાં ક્યાંક રોગ થયો છે, એટલુંજ એના ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે. લોહીનું દબાણ એ કાંઈ અસાધ્ય દરદ નથી. આહારમાં યોગ્ય ફેરફાર કરવાથી લોહીનું વધેલું દબાણ ધીરે જાય છે. વળી આ રોગ ચાળીસ વરસની ઉંમર પહેલાં બનતાં સુધી થતો નથી. અમુક એક કારણને લીધેજ લોહીનું દબાણ વધે છે એવું પણ નથી. એનાં અનેક કારણો હોય છે. કેટલાક દાકતરોની વિચારણા એવી છે કે આ રોગ ધણીવાર આનુવંશિક હોય છે. અમેરિકાની નિયાજોમા વિદ્યાર્થીઓની વૈદ્યકીય તપાસ કરવાથી તેમનામાં આ રોગનાં પૂર્વ-ચિહ્નો માલૂમ પડ્યા હતા. મનના ઉપર લાવનાઓનો વધારે બોલો પડે એ પણ આ વિકારનું એક મહત્ત્વનું કારણ છે. હંમેશા ફિકર કે ચિંતા કર્યાં કરવાથી પણ લોહીનું દબાણ વધી જાય છે.

લોહીના વધેલા દબાણનું પહેલું લક્ષણ એ છે કે રક્તવાહિનીઓ આકૃંચિત થાય છે. રક્તવાહિનીઓનો સંકોચ થાય એટલે શરીરમાં લોહી પૂરું પાડવા માટે હૃદયને વધારે કામ કરવું પડે છે. હૃદયને વધારે જોરથી લોહી ફેંકવું પડે છે. એનેજ લોહીનું વધી ગયેલું દબાણ કહે છે. રક્તવાહિનીઓ જેમ જેમ વધારે સંકોચ પામતી જાય છે તેમ તેમ લોહીનું દબાણ વધતું જાય છે. સામાન્યપણે નિરોગી માણસના લોહીના દબાણનું પ્રમાણ ૧૨૦ થી ૧૪૦ સુધી હોય છે. એ પ્રમાણ ૧૪૦ કરતાં વધારે થાય તો એનો અર્થ એવો છે કે લોહીનું દબાણ વધી ગયું છે. જુદા જુદા માણસોમાં લોહીના દબાણમાં થોડો ફરક હોય છે. બધા માણસોનું લોહીનું દબાણ એકસરખું નથી હોતું. આપણી ઉંમર જેમ જેમ વધતી જાય છે તેમ તેમ લોહીનું દબાણ પણ જે વધતું જાય તો તેની ખરાબ અસર થયા વિના રહેતી નથી.

લોહીનું દબાણ વધતું કેવી રીતે અટકાવી શકાય ?

લોહીનું દબાણ વધવા લાગ્યું છે એનો અનુભવ લગભગ ૪૫ વરસની ઉંમર પછી થવા લાગે છે. એ પહેલાં એનું અસ્તિત્વ પણ હોતું નથી એમ કહેવાને હરકત નથી. અમેરિકન ડાક્ટરોનો એવો અનુભવ છે કે ચાળીસ વરસની ઉંમર પછી સેંકડે દસ માણસોના લોહીનું

દબાણ વધી ગમેલું હોય છે. પચાસ વરસની અંદર મરણ પામેલા લોકોના મરણના કારણોનો વિચાર કરીએ તો એમાં સેંકડે ૧૩ લોકો લોહીનું દબાણ વધી જવાથી મરણ પામેલાં હોય છે.

અયોગ્ય આહાર, ધૂંત્રપાન, મદ્યપાન વગેરે હાનિકારક વ્યસનોને લીધે પણ લોહીનું દબાણ વધે છે. એક ડોક્ટર પોતાનો અનુભવ જણાવતાં એમ કહે છે કે લોહીનું દબાણ વધવાનાં જે અનેક કારણો છે તેમાં પહેલું ને સૌથી મહત્ત્વનું કારણ અયોગ્ય આહાર છે. દરદી જ્યાં સુધી એના રોજના ખોરાકમાં ફેરફાર નથી કરતો ત્યાંસુધી તે સારો થતો નથી. ગળ્યો ને ભારે ખોરાક લેવાથી લોહીનું દબાણ વધે છે. માટે જેને પોતાનું લોહીનું દબાણ ઓછું કરવું હોય તેમણે ગળ્યા ને ભારે પદાર્થો ખાવાનું છોડી દેવું જોઈએ. એ ઉપરાંત દરેક બાળ-તની ફિક્કર કરવાની ટેવ પણ છોડી દેવી જોઈએ. મનને હંમેશાં શાંત ને સુપ્રસન્ન રાખવાથી શરીરના પર એની ઘણી સારી અસર થાય છે. નાનાં સૂનાં કારણો પરથી ગુસ્સે યઈ જવાનું પણ છોડી દેવું જોઈએ.

દુનિયામાંથી રોગનો નાશ થશે કે નહિ ?

વૈદિક શાસ્ત્ર અને વિજ્ઞાનની અત્યારે ગમે એટલી પ્રગતિ થઈ રહી હોય, દરદોને લગતું આપણું જ્ઞાન ગમે એટલું વધતું જતું હોય, નવી દવાઓ રોજ બ રોજ શોધી કાઢવામાં આવતી હોય તોપણ એ બધાંને લીધે નથી દરદોનું પ્રમાણ ઓછું થયું કે નથી માણસોની મૃત્યુ સંખ્યા ઓછી થઈ. ડોક્ટરો, શસ્ત્રવૈદ્યો ને વૈદિકશાસ્ત્રની વૃદ્ધિ થતી જાય છે તેમ તેમ રોગોની સંખ્યા અને કેલાવો પણ વધતા જાય છે. ગઈ પેઢીના લોકો કરતાં ચાલુ પેઢીની પ્રજા વધારે દીર્ઘાયુષી, તંદુરસ્ત ને સશક્ત હશે એવું આપણને લાગે છે; પણ ખરેખરા આંકડા લઈને જો એનો વિચાર કરીએ તો આપણી ભ્રમણા લાંબી પડે છે. દુનિયાની અસારની લોકસંખ્યા જો લગભગ ૧,૭૫,૦૦૦૦,૦૦૦ એક અબજ પંચોતેર કરોડ છે એવું માની લઈએ તો એમાંથી સાત કરોડ લોકો હંમેશાં માંદાં હોય છે, એવું અમેરિકન આરોગ્ય-ખાતાએ આંકડાવાર જાહેર કર્યું છે. દુનિયાની લોકસંખ્યામાંથી દર વરસે લગભગ સાડાત્રણ કરોડ લોક મરણ પામે છે. એટલે કે દરરોજ એક લાખ, દર કલાકે ચાર હજાર, ને દર મિનિટે ૬૭ લોકો મરણ પામે છે. ગયા મહાયુદ્ધમાં યુરોપમાં જેટલાં લોકો મરણ પામ્યા એટલાંજ લોકો યુરોપમાં દર વરસે મરણ પામે છે. ઓસ્ટ્રેલિયામાં તો લગભગ ૬ લોકો હોસ્પિટલમાંજ પડ્યા રહે છે; અમેરિકામાં પણ ૪૫ લાખ લોકો માંદાં હોય છે. અમેરિકાની મૃત્યુ સંખ્યા દર વરસે ૧૫ લાખની છે.

અત્યારે દરદોનું પૃથક્કરણ કરીએ તો કોલેરા, ટાઇફોઇડ, માતા,

મહારોગ, મેલેરિયા ને ક્ષયરોગથી યતાં મરણોની સંખ્યા ઓછી થઇ છે; તોપણ હૃદયનાં દરદો, મધુમેહ, કેન્સર, અર્ધાંગ વાયુ વગેરે રોગોનું પ્રમાણ વધવા લાગ્યું છે.

શરાબ, ચા, કોફી, તમાકુ વગેરેનો ઉપયોગ વધતો જાય છે. એને પરિણામે ગાંડપણ, ભ્રમ, માનસિક દરદોનું પ્રમાણ એટલું બધું વધી ગયું છે કે ગયા બસો વરસમાં જેટલા લોકો ગાંડા નહિ થયા હોય એટલા અત્યારે થાય છે.

બટેટાંનો ઉપયોગ

બટેટાંમાં સ્ટાર્ચ ઘણો વધારે હોવાથી એ પચવામાં ભારે છે, એવું આપણે સામાન્યપણે માનીએ છીએ. પણ એ માન્યતા ખોટી છે. કેમકે બટેટાંનો સ્ટાર્ચ બહુજ મહેલાઈથી પચી જાય છે. સ્ટાર્ચ ઉપરાંત બટેટાંમાં ખનિજ ક્ષારો પણ ઘણા હોય છે. રનાયુઓને મજબૂત બનાવવા માટે પિષ્ટમય પદાર્થો (સ્ટાર્ચ) ની ઘણી જરૂર પડે છે. જે લોકોની પાચનેદ્રિયો દુર્બળ હોય છે તેઓ ખીજ પદાર્થોની અંદરનો સ્ટાર્ચ પચાવી શકતાં નથી, પણ બટેટાં તેમને મહેલાઈથી પચી જાય છે. કેળાંની પેઠે એ સ્ટાર્ચ પણ લોહીમાં ઘણીજ મહેલાઈથી ભળી જાય છે. બટેટાંમાં લગભગ એકપંચમાંસ સ્ટાર્ચ ને સેંકડે ૨૦ ટકા જેટલું પ્રોટીન હોય છે. એના પ્રમાણમાં ચરબી બહુ ઓછી હોય છે. એમાં 'સી' વિટામીન પણ હોય છે. બટેટાંનું પૃથક્કરણ કરીએ તો એમાં પોણો ભાગ પાણી હોય છે. બાકીના પા ભાગમાં લોહ, આયોડિન, સોડિયમ વગેરે ખનિજ પદાર્થો હોય છે. બટેટાં બાફીને છાત્ર સાથે ખાવાથીજ ફાયદો થાય છે. બટેટાંનું ઉકાળેલું પાણી પણ વાપરવું જોઈએ. રોગના આહારમાં બટેટાંનું મહત્ત્વ તંદુરસ્તીની દૃષ્ટિએ ઘણું છે.

બટેટાં બહુજ પૌષ્ટિક ખોરાક છે. આયર્ષેડમાં તો ઘણાખરા ખેડૂનો બટેટાં ઉંપરજી જીવે છે. બટેટાંનો ખીછ રીતે પણ ઉપયોગ કરી શકાય છે. આંખો આવી હોય તો બાફેલા ગરમ બટેટાંની પોટીસ આંખો પર બાંધવાથી આરામ થાય છે. ગુમડાં, ખસવગેરેના ફાંસા ઉપર બાફેલા બટેટાંની પોટીસ બાંધવાથી તે જલદી રૂઝાઈ જાય છે, એવો અનુભવ છે.

(“ચિત્રમય જગત” માસિકના કેટલાક અંકોમાંથી સંકલિત)



૪૧-નિયમિત ભોજન

(લેખક:-વૈદ્ય કરુણાશંકર જગજીવન પાઠક)

ભોજન સબધી અગ્નિતાપી અને ઝાડુ તથા પ્રકૃતિ પ્રમાણે નિયમિત ભોજન નહિ કરવાથી પેટમાં અનેક વિકારો ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી દસ્ત સાફ આવતો નથી અને બંધકોશ અથવા કબજામાં થાય છે. સર્વ કોષ જાણે છે કે, દસ્ત સાફ ન આવવાથી અને પેટના વિકારોને લીધેજ માણસને અનેક જાતના સાધારણ તેમજ ભયંકર રોગો થાય છે. ડોક્ટર કે વૈદ્યની પાસે જઈએ છીએ તો તે પ્રથમ એમજ પૂછે છે કે, દસ્ત સાફ આવે છે કે નહિ ?

દસ્ત સાફ આવતો હોય તો રોગ ક્યાથી થાય ! પ્રથમ તે દસ્ત છિતારવાનીજ દવા આપે છે, અથવા જે રોગની દવા આપે છે તેના સાથે દસ્તની દવા મેળવી આપે છે. દસ્ત સાફ આવવાથી રોગ પણ શાંત થાય છે. જે રોગ વધારે થાય છે, તો તેને મારી હટાવવો વૈદ્ય કે ડોક્ટરને પણ ભારે થઇ પડે છે. કોષપણુ રોગ પેટના વિકારથીજ ઉત્પન્ન થાય છે.

કબજામાં રહેવાથી આંતરડાં ખરાબર કામ કરતા નથી અને આંતરડાં ખરાબર કામ કરતાં નહિ હોવાથી પાચનક્રિયા સારી થતી નથી. તેનાથી લોહી અને વીર્ય સાફ થતું નથી. લોહીમાં બગાડ થવાથી ફેફસાં, ખસ વગેરે દર્દ, પાંસળીમાં ચાળ થવું, હાડકાંમાં પીડા થવી, કોલેરા વગેરે જેટલા રોગો છે, તે બધા પેટના વિકારથી થાય છે, પરંતુ માણસ અગ્નિતાપી લીધે તે તરફ કંઈ પણ ધ્યાન આપતો નથી અને તેને સાધારણ સમજીને મહાન રોગોમાં સપડાઈ દુઃખ ભોગવે છે.

કબજામાં એ બહુ ભારે દર્દ છે, તેથી તેનાથી હરખડીએ અચવાતું ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ. આપણા દેશમાં કોઈ પણ ઘર આ રોગ વિનાનું રહ્યું નથી. દરેક ઘેર કોષ ને કોષ માણસને આ રોગની ફરિયાદ હોય હજી, તેથી આ રોગને સાધારણ નહિ સમજતાં તેના ઉપાય સર્વેએ કરવાજ જોઈએ.

માણસને નીરાગી અને દીર્ઘાયુ થવાનો આ એકજ સરળ ઉપાય છે કે રોગનો આહારવિહાર વિચારપૂર્વકજ કરવો અને ઝાડુ તથા પ્રકૃતિ પ્રમાણે ભોજન કરવું.

ઉપરની રીતે ભોજન નહિ કરવાથી મનમાં બ્લાનિ પેદા થાય છે, અપ્રસન્નતા રહે છે, શરીરમાં સુસ્તી, બેચેની, કોઈ પણ કામમાં મન ન લાગવું, માથું દુઃખવું, નિર્બળતા, મનમાં અનેક પ્રકારના

સંકલ્પ-વિકલ્પ થવા, ખરાબ વ્યસનો તરફ મન જવું વગેરે અનેક પીડાઓ થાય છે, પણ માણસ કળણતો નથી કે આવું કાનણ થું છે.

પદ્ધત અને પરીહા, હૃદય તથા ફેફસાં ઉપર કબજાયાતની ખરાબ અસર થાય છે. વીર્યામાં પણ અનેક વિકારો પેદા થાય છે. પ્રમેહ સ્વપ્નદોષ, હરસ વગેરે સામાન્ય તેમજ ભયંકર રોગો પણ આજ કારણે થાય છે. રોજ દરત સાફ ન આવવાથી પેટમાં મળ એકઠો થાય છે, તેથી દુર્ગંધવાળો વાયુ લોહીમાં મળી આખા શરીરમાં ફેલાઈને શરીરને રોગી બનાવે છે. આ રીતે કબજાયાતથી અનેક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. સ્ત્રી, પુરુષ, બાળક, વૃદ્ધ, એ બધાંને પેટનાજ વિકારથી રોગ થાય છે, પરંતુ જ્યાં સુધી તે રોગ શરીર ઉપર પૂરેપૂરો જામી જતો નથી, ત્યાં સુધી લોકો અજાનતાને લીધે તેની પરવા પણ કરતા નથી, તેથી દરત હંમેશાં સાફ આવે એ અત્યંત જરૂરનું છે. હંમેશાં ખરાબર પચી જાય તેવું ભોજન કરવું જોઈએ, કેમકે—

ભોજનના અજાનથીજ કબજાયાત થાય છે. જરૂર કરતાં વધારે ભોજન કદાપિ કરો નહિ. બૂખ્યા રહેવા જેટલું બહુજ ઓછું ભોજન પણ કરો નહિ. જરૂર કરતાં વધારે વસ્તુઓ કદી ખાઓ નહિ.

શરીર તંદુરસ્ત હોય તો તેથી પણ વધારે બગવાન થવા માટે બૂચેચૂકે પણ નકામી દવાઓ કે પુષ્ટિ આપનાર પદાર્થો ખાતા નહિ. જે પદાર્થો પુષ્ટિ આપનારા છે, તેમાંના ઘણાખરા કબજાયાત કરનારા હોય છે. વધારે મસાલા ખાવા તે પણ હિતકારક નથી.

શરીરના પોપણ માટે જેટલા ખોરાકની જરૂર હોય છે, તે પચાવવા માટે રોજ પાંચ જાતના રસ પેદા થાય છે અને તે ખોરાકને પચાવી તેનું લોહી વગેરે બનાવી શરીરને પોપણ આપે છે, પરંતુ અનેક પ્રકારના મસાલાવાળું સ્વાદિષ્ટ ભોજન લેવાથી માણસ ખૂબ ખાય છે ત્યારે તે પચાવવા માટે રસ ઓછો પડવાથી ખરાબર પચી શકતું નથી, કેમકે પાચક રસ ઉત્પન્ન કરનાર પેટ વધારે ભરાવાથી તે પોતાનું કામ ખરાબર કરી શકતું નથી, તેથી પાચક રસ ઓછો થવાથી તેમજ પચવામાં વાર થવાથી મળ સુકાઈને આંતરડામાં જામી જાય છે, એટલે તે બહાર નીકળવો મુશ્કેલ થઈ પડે છે, તેથી દરત સાફ નહિ ઉતરતાં તે સુકાયેલો મળ આંતરડામાં એકઠો થઈ, તેમને કમજોર બનાવે છે. આ રીતે કબજાયાતમાંથી વધીને બીજા રોગો પેદા થાય છે.

નિયમિત ભોજન નહિ કરવાથી અથવા શરીરના પોપણ પૂરતા ખોરાક કરતાં ઓછો લેવાથી પણ શરીરના યત્રો તેમનું કામ સારી રીતે નથી કરતાં, તેથી પણ મળ સુકાઈને એજ દશા થાય છે. જરૂર વિનાના પુષ્ટિકારક ખોરાકો લેવાથી પણ આંતરડાં તે પચાવવાને અશક્ત થાય છે અને તેથી કબજાયાત થાય છે.

કુદરતે શરીરને નિરોગી રાખી પોષણ કરનારા પદાર્થો સારી રીતે પચે તેટલા માટે તેની સાથે તેવાજ પાચન કરનારા તત્ત્વોની યોજના કરેલી છે.

ઘઉં અને તેની ઉપરના છોડાં—સર્વ કાંઈ જાણે છે કે, ઘઉંનો લોટ જેટલો જાડો તેટલો જલદી પચે છે. ઘઉંનો મેદો જેટલો વધારે ખારીક તેટલોજ વધારે સમય તેમાથી બનાવેલી ચીજોને પચવામાં લાગશે. ગાંદાં માણસોને જલદી પચે તેટલા માટે ઘઉંના ફાડી-આજ ખવરાવે છે. ઘઉંના લોટ કરતાં મેદોં પચવામાં વધારે ભાર છે તેજ પ્રમાણે મગ, અડદ અને મસુરની છોડાં વિનાની દાળ પચતાં વધારે વાર લાગે છે અને છોડાંવાળી જલદી પચી જાય છે. કુદરતે દોઢ પથુ પદાર્થ અને તેનો દોઢ પથુ ભાગ નકામો બનાવ્યો નથી તેથી બને લાસુધી કબજિયાત કરનારા પદાર્થોનું સેવન નહિ કરવું જોઈએ.

દોઢ કહેશે કે સુધળા પદાર્થ ખાવા માટેજ બનાવેલા છે તો શા માટે ન ખવાય? માણસ કુદરતના નિયમો પ્રમાણે ઋતુ અને પ્રકૃતિનો વિચાર કરીને હંમેશાં તેનું સેવન કરે તો કાંઈ નુકસાન નથી, પરંતુ વાત એવી છે કે, લોકો અજ્ઞાનતાને લીધે જે લાવ્યું તે ખાધાજ કરે છે, તેમને નથી હોતું ઋતુનું જ્ઞાન કે નથી થતો પ્રકૃતિનો વિચાર કે અમુક વસ્તુ નુકસાન કરશે. અનેક દર્દીઓ વધવાનું પથુ આ એકજ કારણ છે.

પીપ્પની નખળાઇથી તેમજ વધારે વિષય-સેવનથી પથુ પાચન-શક્તિ ઓછી થાય છે. તેમને પથુ કબજિયાત અને અશુષ્ક થાય છે, તેથી ઉપર લખેલી કબજિયાત કરનારી ખોટી આદતોને છોડી દેવી જોઈએ.

કબજિયાત દૂર કરવાના સરળ ઉપાય

અનેક પ્રકારના ભારે પદાર્થો જમવાથી કબજિયાત થઇ હોય તો મસાલા અને ભારે પદાર્થો ખાવાના છોડવા જોઈએ. બમિ ત્યાં મુઠ્ઠી સાંકું ભોજન અને ફળનું સેવન કરવું જોઈએ. શાકભાજી જરૂર ખાવી અને ભોજન હંમેશાં સારી પેઠે ચાવીને કરવું જોઈએ.

નિયમિત ભોજન નહિ કરવાથી તથા ઓછું ખાઈ જૂખ્યા રહેવાથી કબજિયાત થઇ હોય તો આંતરડામાં એકદમ પચી શકે તેવું બહુજ હલકું ભોજન જેવું કે—ખીચડી, દાળ, જૂના ચોખાનો ભાત, ખીર, દૂધ વગેરે લેવું જોઈએ. નિયમસર ભોજન ન મળવાથી આંતરડાં ખાલી હોઇને સંક્રામ્યાઇ જાય છે અને જૂખથી વાસુ કુપિત થઇને આંતરડાંના મળને સૂકવી દે છે, તેથી આંતરડાંમાં ફેલાઇને સુકાયેલા મળને કાઢી નાંખે એવા પદાર્થોનું સેવન કરવું લાભકારક છે. વધારે પૌષ્ટિક વસ્તુઓ તથા ઔષધિઓ ખાવાથી કબજિયાત થઇ હોય તો ઘઉંના ફાડીયા, છોડાં સાથે મગની દાળ, ચોખાફળી, પાલખ,

અથવા (ચીસ), મેથી વગેરેનું શાક લીધું અને તાજાં ફળ ખાવાં જોઈએ.

તેને માટે વિવિધતા ત્યાગ કરીને વિવિધ-વિકાર દૂર કરવો અને વીર્યવૃદ્ધિ કરનારા તથા પ્રુષ્ઠિ આપનારા પદાર્થોનું સેવન કરવું જોઈએ. પરંતુ એ પણ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે, જેઓ પારો વગેરે એકદમ બળદાયક વસ્તુઓનું સેવન કરે છે, તેઓ પહેલાં તો એટલા બધા વિપયાસકત થયેલા હોય છે કે આગળપાછળની કાંઈ ખબરજ નથી રાખતાં. જ્યારે વીર્ય ઓછું થવાથી અગ્નિ મંદ થઈ જાય છે અને અનેક રોગ થવા માડે છે, ત્યારેજ તેઓ એકદમ બળવાન બનાવે એવી દવાઓ ખોળે છે.

આ લાક્ષ્યમાં રૂસાધને તે અત્તાનીઓ શરીરમાં હાથી અને વાઘ સાથે લડવા જેવું બળ પેદા કરવા માટે તે જાતની જાહેર ઔષધીઓનું સેવન કરીને વધારે તુકસાન ભોગવે છે.

એકદમ પારો વગેરેનું સેવન કરવાથી તેમની સ્થિતિ વળી વધારે ખરાબ થાય છે. વળી યાદ રાખવું જોઈએ કે બળદાયક દવાઓ માટે પણ બળની જરૂર છે, તેથી પ્રથમ તે બળદાયક દવાઓ પચાવવા માટે શરીરમાં બળ પેદા કરવું જોઈએ અને ત્યારેજ તે દવાઓ કાયદો કરે છે.

આને માટે કુદરતી પદાર્થો (ખોરાક) જ પૂરતા છે. વીર્ય ઉત્પન્ન કરનારા, વીર્યને પ્રુષ્ઠ કરનારા અને વધારનારા ખોરાક લેવા જોઈએ.

જરૂરી સૂચના:—કબજિયાત થતાં લોકો આઠમે દશમે દિવસે કે મહિને બે જીલ્લાય લીધા કરે છે, આ તેમની જખરી-બૂલ છે. વારંવાર જીલ્લાય લેવાથી કબજિયાત વધારે થાય છે અને આંતરડામાં દિનપ્રતિદિન નિર્જાળતા આવે છે. કોઈ કોઈ તો દસ્ત સાફ લાવવાની દવા રોજ લે છે, નહિ તો તેમને દસ્ત પણ ન ઉતરે.

આવી ટેવ પાડવી એ તંદુરસ્તી માટે અત્યંત હાનિકારક છે. કેટલાં બધા દુઃખની વાત છે કે, વૈદકશાસ્ત્રનું કંઈ પણ ગાન ન હોવાથી મનુષ્ય પોતાને હાથેજ રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. જીલ્લાયની સધળી દવાઓ જલદ હોય છે. પ્રથમ તો તે તેની ગરમીથી મળને કાઢી નાખે છે, પરંતુ પાછળથી તંદુરસ્તીને ખૂબ તુકસાન કરે છે.

વારંવાર જીલ્લાય લેવાથી શરીરના આંતરિક અવયવો નિર્જાળ થઈ જાય છે, તથા તેને લીધે આગળ જતાં અનેક રોગ શરીરમાં ઘર ઘાલીને બેસે છે અને શરીર છૂટે છે ત્યારેજ તેમનો નાશ થાય છે.

(“વૈષકલ્પતર” માસિકના એક અંકમાંથી)

૪૨-તંદુરસ્તીના ટુચકા

ખાસ કરીને ઉનાળામાં ઘણાં માણસોને ગુમડાં થાય છે અને તેથી અકળાઇ ઘણા માણસો તેને ચોળી નાખીને નાખૂદ કરવાનો પ્રયાસ કરે છે, પરંતુ તેથી ઘણી વખત તે વઠરી પડે છે અને તેને પરિણામે લાંબી પીડા ભોગવવી પડે છે. એથી ઉલટું શેઠ કરવાથી ઘણાજ ફાયદો થાય છે અને ગુમડા કે આદાં કિપર એકાદ કલાક સુધી ગરમ પાણીના પોતાં મુક્યા કરવાથી તો તેનું દુઃખ ઓછું થવા ઉપરાંત તેને નાખૂદ કરવામાં પણ બહુ સારી મદદ મળે છે.

* * * *

યુરોપમાં ખાસ કરીને બાળકોને થતા ઝાડાનાં દરોમાં સહત આપવા માટે ડોક્ટરો કેળાંનો ઉપયોગ કરે છે. હિંદમાં ઠેક-ઠેકાણે પેદા થતા આ સામાન્ય કળમાં ઉચ્ચ કાટીનાં પોપક તરવો છે અને ખાસ કરીને જર્મન ડોક્ટરો તો તેને બહુજ મહત્વની વસ્તુ લેખે છે. અમેરિકામાં પણ સારા સારા ડોક્ટરો ટાઇફોઇડ, મરડો, અતીસાર વગેરે દરદોમાં કેળાંનો ઉપયોગ કરે છે અને તેથી ઘણા ફાયદો થતો જણાય છે.

* * * *

ચોગ્ય પ્રમાણમાં અને વિવેકપુરઃસર સોડા-બાઈ-કાર્બોનો ઉપયોગ કરવાથી શરીરમાં સક્રિયતા વધારે થાય છે એટલુંજ નહિ પણ જ્યારે ખાસ શારીરિક શ્રમ પડે એવું કામ કરવાનું હોય ત્યારે તો તેનો ઉપયોગ કરવાથી ઘણી સહન મળે છે. દ્રાક્ષા, નારંગી અને લીંબુમાં પણ આજ નતનો ગુણ છે પરંતુ સોડા-બાઈ-કાર્બોની તે ટાઇ બરાબરી કરી શકે એમ નથી.

* * * *

શરીરમાં વધારે પડતો મેદ જમા થવાથી મધુ-પ્રમેદના દર્દને ઉત્તેજન મળતું હોઇ ખાસ કરીને મોટી ઉંમરનાં માણસોએ તે સામે ખૂબ સાવચેતી રાખવી જોઈએ. મધુપ્રમેદનો રોગ વંશપરંપરા ઉતરતો હોઇ જેમના વડીલોને આ રોગ થયો હોય તેમણે સાવચેતી રાખવી અને આ રોગવાળાં સ્ત્રી-પુરોએ આપસઆપસમાં લગ્ન કરવાં નહિ કે બહુ સંબંધ પણ રાખવો નહિ.

(૨૭ મી જૂન ૧૯૭૭ ના “પ્રભાતિકા કસરી” સાપ્તાહિકમાંથી)

४३-आहार

आहारके सम्बन्धमें सिद्धान्तयुक्त तथा विस्तृत विवेचन हम यहाँ नहीं करना चाहते। क्योंकि वह विषय बहुत व्यापक और स्वतंत्र है। इस पुस्तकमें इस विषयका विचार हम स्थूलमानसे करना चाहते हैं नभस्कारका व्यायाम आरोग्य, कार्यक्षमता और दीर्घायु प्राप्त करने के लिये प्रत्येक छोटे बड़े, अल्प वयवाले, युवा और वृद्ध स्त्री, पुरुषोंको लेना आवश्यक है। ऐसा रहते ही इन तीनों लाभोंको प्राप्त करनेके लिये यह ज्ञानना तथा पूर्ण विचार करके अभ्यसने लाना आवश्यक है कि आहार कैसा होना चाहिये, कितना लेना चाहिये, कैसे लेना चाहिये। इन तीन आवश्यक बातोंको प्राप्त करनेके लिये व्यायामकी और विशेषतः सूर्यनभस्कारोंके व्यायामकी जितनी आवश्यकता है, उतनीही युक्त आहार लेनेकी आवश्यकता है।

धनसम्पत्तिकी अपेक्षा और ज्ञानसंपत्तिकी भी अपेक्षा आरोग्यसम्पत्ति अधिक श्रेष्ठ है। इसका रक्षण करना चाहिये और इसे सर्वोत्तम माननी चाहिये। आरोग्यके अलावमें धनसम्पत्ति और ज्ञानसम्पत्ति जेकाब हो जाती है। अपन जिस प्रकारका जितना आहार लेते हैं, उसी पर शरीरस्वास्थ्यका-आरोग्यका-आरंभ या अन्त मुख्यतः निर्भर है।

(१) उचित अन्नकी आवश्यकता

शरीरका स्वास्थ्य और सामर्थ्य सु-पादन करना हो तो अन्न-पानका उचित सुनाव करना आवश्यक है।

भूखके या निसर्ग के नियमोंका पालन दिये बिना सच्चा आरोग्य प्राप्त नहीं होगा। मनुष्यकी बुद्धि कितनी भी प्रगल्भ क्यों न हो, परंतु तिर्यक्-प्रेम और वनस्पतिके आरोग्यको जो नियम स्थापित है वेही मनुष्य पर भी लागू हैं।

मनुष्य बुद्धिसामर्थ्य के अन्तर्गत् निसर्गनिर्मित स्थिति की तथा नियमोंकी पूर्वाह न करके धृतिनी स्वतंत्रतासे रहना सीखा गया है कि उसका अस्तित्व रहेगा या नहीं इसीकी आशंका है।

सभी लोगोंकी समझ है कि जहाँ शरीर है वहाँ अनेक प्रकारके रोग और विकार अवश्यही रहेंगे। जीभारी मनुष्यके काण्डी जात नहीं है। वह नसीबसे आती है, वह आदरसे आती है। इसी प्रकार सबका विश्वास होनेसे रोगोंके कारण होनेवाले शक्तिके, समयके, धनके और आयुके नाशको हम लोग थोप बैठे देखने हैं, सदते हैं

और दैवकी और अंगुली अतलाते हैं. यह अहुत शौचनीय बात है.

वैदिकशास्त्रमें और औषधि-विषयारोगोंमें धतना सुधार होते रहते भी, गली गलीमें धतने डाक्टरों के और पैद्योंके रहते भी छोटे पालकोकी मृत्युका प्रमाण, अहुतसे स्त्रीपुरुषोंकी शारीरिक दैन्यावरथा और सभ रोग धन सलीका अदना रैलाव हो रहा है. इससे स्पष्ट है कि हमारे समाज की आनकल की रहनसहन और आनपान में काछ न काछ पडा दोष होना चाहिये. इस दोष को नष्ट करने के लिये लगातार अेव दिसेगनन से प्रयत्न करना चाहिये.

रोगोंकी जात छोड दे तब भी अहुतरे लोगोंका आरोग्य और कार्यक्षमता आवस्यकता से अहुत कम दजेकी है. अपना रोगका कार्य करनेमें आनंद नहीं मालूम होता. सदैव शु जल गया हुआ रहता है. किसी भी जातमें उत्साह नहीं रहता. यही लगता है कि जवन न हो तो अच्छा ? ऐसी दशावाले लोग हमारे समाजमें अगस्थित हैं और ऐसेही लोग सदैव असंतुष्ट और पेकार होने के कारण समाजकी प्रगतिमें प्रतिबंधक होते हैं. यही नहीं जहां तहां असंतोष फैलाकर समाजकी व्यवस्था और अेष्टता णिगाडने के कारण बनते हैं.

हमारे देशमें और अन्य देशोंमें भी लोग आवस्यकता से अधिक जाते हैं. गित-आहारवाले लोगोंकी अपेक्षा अधिक जाने वाले लोगही अहुत हैं. हम लोग अलको भिष्ट, स्वादिष्ट अनाकर जलकी रुचिके कारण शरीरकी पुष्टि की आवस्यकता से अधिक जाते हैं. नैसर्गिक लक्ष्य पदार्थोंकी स्वाभाविक मिठास पर यदि निर्भर रहे तो आवस्यकता से अधिक अन्न पेटमें जानेका संभव कम है. उदाहरणार्थ-गेहूंकी अपाती में (रवेकी अपातीमें नहीं) स्वाभाविक मिठास रहती है. घी, गऊअन और दालमें स्वाभाविक रुचि रहती है. इसलिये साधी अपाती घीके साथ या घी और दालके साथ जानेसे अहुत भिडी लगती है आर पेट भी भरता है. यह मिठास स्वाभाविक है कृत्रिम नहीं. किंतु इस नैसर्गिक मिठाससे संतोष न कर अहुतरे लोग अपातीके साथ शक्कर या गुड लेते हैं. शक्कर या गुडसे भिडी कुछ मिठास कृत्रिम है. इस कृत्रिम मिठासमें स्वाभाविक मिठास छिप जाती है और अनुभ्य अधारीपनसे या निर्दोषीयसे अपाती आवस्यकतासे अधिक जाता है-जिना समझ में आये जा जाता है. इसी तरह अनुभ्य दूसरा अन्न भी अधिक जाता है और अनेक रोगोंका शिकार बनता है.

आधुनिक सुधारोंके कारण जे सुभ के साधन प्राप्त हुये हैं उनके साथ लोगोंने स्वाभाविक आहार का त्याग कर दिया है. इसलिये नीरागता, साभर्था, तेज, दिम्भन अहुत कम हो गछ है.

शहरके और बड़े बड़े गांवोंके निवासियोंके आहारमें कच्चा अर्थात् बिना सुरे या लाजपाला और कच्चा धान्य आदि स्वाभाविक पदार्थोंका अभाव रहता है। इसलिये वे नाना प्रकारके रोगोंसे पीड़ित रहते हैं। तिस पर भी अज्ञानवश वे यही समझते रहते हैं कि हम बहुत कीमती मिष्ठान खाते हैं। इसलिये हमारा स्वास्थ्य उत्तम है।

काली कच्चा लाजपाला, कच्चा धान्य, ताजा दूध, मक्का, दही, घी, निम्बू आदि इस रोगके भोजन में हों तो शरीर स्वस्थ रहनेके लिये आवश्यक अनिष्ट द्रव्य, क्षार, विटामिन आदि द्रव्य भिक्षेगे और मनुष्यका स्वास्थ्य अच्छा रहेगा।

(२) जीवनद्रव्य (विटामिन)

विटामिन नामके सूक्ष्म द्रव्योंको जोण्डर निकालने को २५-३० वर्ष हुआ। इनका पता चलनेसे शायदों को निश्चय हुआ कि अन्नके केवल रासायनिक घटकों के सिवा भी बहुत कुछ जनने योग्य है।

विटामिन नामके जीवनद्रव्य की जनकारी साधारण लोगोंको नहीं रहती और इनके बारेमें बहुत ज्ञानसे प्राप्त बहुत दूरे हैं। इसलिये इनका हाल संक्षेप में यहाँ दिया है।

कच्चा दूध, दूध, लाजपाला, धान्य और अन्य नैसर्गिक लक्ष्य पदार्थों में आस अतिसूक्ष्म जीवन द्रव्य रहते हैं जो स्वास्थ्यके लिये अत्यंत आवश्यक होते हैं। इन जीवनद्रव्योंको विटामिन्स या जीवनद्रव्य कहते हैं। इन जीवनद्रव्योंका सच्चा स्वरूप अभी तक पूर्ण रीतिसे ज्ञात नहीं हुआ है, तथापि प्रयोगसे और अनुभवसे सिद्ध हुआ है कि छोटे आसकाही बाद के लिये और बड़े के स्वास्थ्य एवं पोषणके लिये इनकी अत्यंत आवश्यकता है। ये द्रव्य अति अल्प और सूक्ष्म रहते हैं और कच्चे लक्ष्य पदार्थोंमें विशेषतः दूधमें और पालाभाज में विपुल रहते हैं। अंकुर और द्विदल धान्यमें और आसकर उसकी आपकमें तथा अंकुरमें वे पाये जाते हैं। सुरेना, सुप्पाना, छीलना, आपक निकाल डालना, इन कृत्रिम क्रयोंसे जीवनद्रव्योंका सर्वथा कर्म होता है और कभी कभी पूर्णतया नष्ट हो जाता है। छत्तरनिर्मित भाज पदार्थों की स्वाभाविक दशा में अनेक प्रकार के जीवनद्रव्य रहते हैं। जीवनद्रव्ययुक्त पदार्थोंको 'अमृतान' कहते हैं। अर्थात् जिसके जीवनद्रव्य नष्ट या कमजोर हो गये हैं, उन पदार्थों को 'मृतान' कहते हैं।

अल्प तक पता लगे हुये जीवनद्रव्यों की ओ, पी, सी, डी, ई, (अथवा ओकस) जैसे पाच प्रकार या जातियां हैं।

जीवनद्रव्य 'ओ'—यह ताजे दूधमें, कच्चा दूध भयकर निकाले

हुमे नैन मे, अण्डों के पीले गूदे मे, कंदमूल-पत्तेयुक्त भागियों मे, काउलिवर-ओधल मे, गेहूं मे, ग्राणीयों के मृत्त, तिखी आदि अवयवों मे ण्डुतायतसे भिद्यता है. इस ज्वनद्रव्यसे जालकोंकी और पशुपक्षियों के अण्डोंकी आठ अण्डा होती है और क्षयरोग भी रोक दिया जाता है. जालकोंके अण्डोंमें यह द्रव्य न हो तो सूष्णी (रीक्टस) जैसे अस्थिविकार होते हैं.

ज्वनद्रव्य 'जी'—मनमत-तृती अर्थात् मानत-तृती वृद्धि के लिये, शरीरकी वृद्धि के लिये, मनकी तेज के लिये इस ज्वनद्रव्य की अत्यंत आवश्यकता होती है. इसके अभाव से मनमत-तृतीविकार, कभजेरी, ग्रन्थिविकार आदि शिष्याते पैदा होती हैं. यह द्रव्य तान्त्रे दूधमे, आटेमे (रवामे नहीं), ओकदल और द्विदल धान्यमे, अण्डोंमे, भाज-तरकारीमे, निम्बू, संत्रा, मुसंजी, सेब आदि इलोंमे, भूमइली, धान, आलू, जोगरा आदि मे पाया जाता है.

ज्वनद्रव्य 'सी'—यह द्रव्य संत्रा, निम्बू, अंडोत्रा आदि तान्त्रे इलोंमे, तान्त्रे दूधमे, आलू, टमाटो, सक्का, भूरा, गाजर धत्यादि कंदमूल-इलोंमे और पालाभाजमे ण्डुतायतसे पाया जाता है. भाज, इल, दूध, आदि उजालने से इसका 'सी' ज्वनद्रव्य नष्ट होता है. इसके कारण अन्तरिन्द्रियों की क्रियासे सरसता से चलती है और रोगप्रतिबंधक शक्ति प्राप्त होती है. इसके अभावसे भस्त्रों और दांतोंके विकार उत्पन्न होते हैं.

ज्वनद्रव्य 'ली'—दूधमे, अण्डोंमे, हरे मटरमे, जोगडोंमे, काउलिवर तेज आदिमे रहता है. शरीरकी पूर्ण वृद्धि और आरोग्यके लिये इसकी आवश्यकता होती है. इसके अभाव मे सूष्णी (रीक्टस) आदि विकार होते हैं.

ज्वनद्रव्य 'ध' या ओकस—यह तान्त्रे दूधमे, भाजमे और ओकदल धान्यमे रहता है. इसके अभावसे नपुंसकत्व या वंध्यत्व प्राप्त होने का संभव रहता है.

ये सभ ज्वनद्रव्य शरीर की वृद्धि, पोषण और आरोग्य के लिये अत्यंत आवश्यक हैं. जगतके अपन नैसर्गिक भाव पदार्थों का कुछ भी ही इतर न करके भाते हैं, कुछ पदार्थ सुरोकर और कुछ कच्चे भाते हैं, तब तक ज्वनद्रव्योंके जारेमे विशेष श्रितिसा या चिंता न करनी चाहिये, क्योंकि हमारे नित्य के स्वाभाविक लक्ष्य मे (रवा, दूध, दूधे आवल, दाल, शकर आदि कृत्रिम पदार्थों मे नहीं) और पेय मे सली प्रकार के ज्वनद्रव्य, जिनका अण तक पता चलता है और जिनका अली पता नहीं चलता परंतु आगे पता चलेगा, न्यूनाधिक मात्रा मे विद्यमान हैं. धनता अवश्य है कि उन्ही

उन्हीं पदार्थों का नित्य सेवन न करके उन्हें बर्झा-बर्झा कर जाना चाहिये।

श्वनद्रव्यों का पता चलनेसे अन्न के संयोजन के हमारे विचारों में अज्ञा परिवर्तन हो गया है। मनुष्यशरीर में अन्न से उत्पन्न होने-वाली उष्णता और परीक्षानशीला (टैस्ट ट्यूब) की उष्णता एक ही जति की है। इस विचित्र समझ पर जमाये हुये पुराने सिद्धांत अन्न त्याग्य हो गये हैं।

धूमरने जैसे अनेक लक्ष्य पदार्थ उत्पन्न किये हैं जो मनुष्य की वृद्धि, पोषण, सामर्थ्य, आरोग्य और सुख के लिये अत्यंत उप-युक्त एवं आवश्यक हैं। वे सण यदि स्वाभाविक दशा में ही भावे लगे तो अति उत्तम है। यदि यह संभव नहीं है तो कुछ पदार्थ कच्चे और कुछ सुरोकर जाने चाहिये। जिससे उनमें जो नैसर्गिक सत्त्व, तेज, अल आदि गुण हैं, उनका लाल होगा। किंतु आर्थिक दोष के कारण, निर्दोषीत्व के कारण, विपरीत रसि के कारण, व्यसन के कारण, अमान के कारण या भुद की पुद्धिमानि या धर्म के अल-पर हम लोग नैसर्गिक सादी चीजों का अधिक रोजक, अधिक भीड़े, या अधिक स्वादिष्ट बनाने के लिये उन चीजों का उन्हालते हैं, सुरोते हैं, कटते हैं, उनके कुछ घटकों का निकाल देने हैं या आवश्यकता से अधिक नमक, भिर, भसावा, शक्कर आदि मिलाते हैं। इसीलिये अनेक विकार और रोग उत्पन्न होते हैं।

(३) रोजके लक्ष्य पदार्थोंमेंसे कुछ मुख्य पदार्थ

दूधः—इस सण प्रकार से सर्वोत्तम और पूर्ण अन्न है। उसमें अत्यंत उत्तम प्रकार का औजस द्रव्य (प्रोटीन) रहता है। इसके सिवा सण प्रकार के श्वनद्रव्य, अनिज क्षार, रिनग्धांस, शुद्धि शर्करा आदि आरोग्यदायक, पोषक तथा सामर्थ्यदायक द्रव्य रहते हैं। हमारे समाज में भैंस का, गाय का और बकरी का दूध काम में लाते हैं। आरोग्य की दृष्टि से गाय का दूध श्रेष्ठ है। हमारा वैदिक शास्त्र यह जताता है और अनुभव भी इसकी पुष्टि करता है। वैदिकशास्त्र 'वाग्भट' अपने 'अष्टांगहृदय' नामक ग्रंथ में गाय के दूध के संयोजनमें कहते हैंः—

‘घारोष्णममृतोपमम्।’ इसका अर्थ यह कि ‘गाय का दूध’ का दूहा हुआ दूध अमृत के समान है। इसलिये अत्येक मनुष्य का आरोग्य-संवर्धन के हेतु तथा आरोग्य-रक्षा के हेतु रोजाना कमसे कम आध रोर अर्थात् ४० तोला ताज और शुद्ध दूध पीना चाहिये।

अस्वच्छता के कारण दूध में धुसे हुये रोगजंतु नष्ट करने के लिये अथवा कच्चा दूध नापसंत होता है या हज्जम नहीं होता, इसलिये वह उन्हाला जाता है। यह सत्य है कि उन्हालने से रोगजंतु

કુછ અંશમે' નષ્ટ હો જાતે હૈ; પર સાંચહી દૂધ કે જીવનદ્રવ્ય તથા અન્ય કુછ આરોગ્યદાયક તથા રોગ પ્રતિબંધક ઘટક બી નષ્ટ હો જાતે હૈ. ઇસલિયે દૂધ કા ઉત્તમ અન્ન કે નાતે ઉપયોગ કરના હૈ તો વહ તાજ, મલરહિત, શુદ્ધ ઓર ધારોષ્ણુ લિયા જાવે. ઇસકે અભાવ મેં વહ ૧૫૦ અંશ ફારનહાઈટ તક ગરમ કરકે હંડા હોને કે પહિલે પીયા જાવે. હંડા હોતે હી ઉસમેં ફિર દોષ ઉત્પન્ન હોતે હૈ. દૂધ ધીરે ધીરે, થોડા થોડા ઓર અગ્નિ લેતે હુએ સેવન કરના ચાહિયે.

ધાન્ય:—ચાવલ, જવાર, જેહું, બાજરા, મકા જે ઉંચે સમએ જાનેવાલે ધાન્ય ઓર રાલા, વરી, નાચના, સાવા આદિ તૃણ-ધાન્ય 'એકદલ' ધાન્ય કહલાતે હૈ. ચના, રાહર, મૂંગ, ઉડદ, મટકી, સોયાબીન, મટર આદિ 'દ્વિદલ ધાન્ય' કહલાતે હૈ.

એકદલ ધાન્ય સે ચિપકી હુઈ ચાપડ ઓર દ્વિદલ ધાન્ય સે ચિપકા હુવા બકલા ફૂટકર યા પીસકર નહીં નિકાલના ચાહિએ. ઇન ધાન્યોં મેં ચાપડ ઓર બકલા સમેત કુછ પકાકર ઓર કુછ કચ્ચે ખાના ચાહિએ. એસા કરને હી સે પૂરાપૂરા શુષ્ક પ્રાપ્ત હોગા. ક્યોંકિ ચાપડ ઓર બકલે મેં હી જીવનદ્રવ્ય, ખનિજ ક્ષાર કે સદશ એમે દ્રવ્ય રહતે હૈ જો પોષણ કા, આરોગ્ય કા ઓર મલશુદ્ધિ કા આવશ્યક હોતે હૈ.

અંકુર ફુટા હુઆ ધાન્ય:—ઉપર બતલાએ હુએ ધાન્ય રાતકો પાનીમેં ભીંગને કા ડાલ દિયે જાવે; ઓર દૂસરે યા તીસરે દિન છોટે છોટે અંકુર આનેપર કામમેં લાયે જાવે, તો ઉન્હેં અધિક રુચિ આતી હૈ. ઇસીલિયે વે આધક પરિણામકારી હોતે હૈ. ક્યોંકિ સૂખે ધાન્યમેં જીવનદ્રવ્ય, સર્કરા આદિ જાતેં સુસાવરથા મેં રહતી હૈ. કિન્તુ અંકુર આતે હી વે ઉત્પન્ન હોતી હૈ. ધાન્ય મેં અંકુર આને પર ઉસમેંમે બહુતસા જરા પકાકર બધાર દેકર યા પીસકર પતલી બધારી દાલકીસી બનાકર ખાયા જાવે.

અંકુર આયા હુઆ કુછ ધાન્ય સીવપર રખકર પીસા જાય ઓર રુચિકે અનુસાર કુછ નમક, મિચ, ખોપરા ઓર ખાનેવાયેકા પસંદ હો તો ખાજકે ખારિક દુકડે મિલાકર બધાર દેકર ખાયા જાવે તો સ્વાદિષ્ટ બી લગતા હૈ ઓર શરીર કે લિયે હિતકારી બી હોતા હૈ.

ભાજ-તરકારી:—ધુધ્યાંકી પત્તી, મેથી, ચાકવન, ચુકકા, અંબાડી, અદાકાડા, અંદનબથુઆ, રાજગિર, મૂરા, કુમ્હડા, ચના, ગોખી, રોપ આદિ કે તાજે કોમલ પત્તે ભાજપર ચુરોકર યા ઘી યા તેલ મેં બૂંજકર કી હુઈ ભાજ રાજકે ભોજનમેં આવશ્યક હૈ.

ઉપર બતલાઇ હુઈ બહુતસી પાકાભાજ ખારીકે કાટકર બિના ચુરોઈ હુઈ ખોપરા, ખાજ, મિચ, નમક, મિલાકર ઓર બધાર દેકર

या बिना अप्पारके आर्ध जल तो स्वादमे' भी उत्तम और शरीर के लिये भी आरोग्यदायक होगी. अर्धिक यूँ कहिये कि इस प्रकार उसे आना शरीरस्वास्थ्य के लिये मिलकुल आवश्यक है. इसीमे' यदि अंकुर आया हुआ धान्य पांटकर मिला दिया जावे तो विशेष स्वादवाला और पौष्टिक पदार्थ तैयार होगा.

जिस पत्तीका, इलका या कोमल इलका उपयोग करना है वह पानीमे' उबाला हुआ न होना चाहिये. क्योंकि पानीमे' उबालने से इसमे' स्थित ज्वनद्रव्य, अनिज द्रव्य, आदि अधिकांशमे' नष्ट हो जाते हैं. कच्ची पत्ती और जकलेसहित धान्य आनेसे शरीरको आवश्यक द्रव्य मिलकर दस्त भी साइ होता रहता है. कृमिज्वतका रोग, जो आनकल सज्ज गगल हैला है और जिससेही सज्ज छोटे बड़े रोगों का उत्पत्ति होती है, नष्ट हो जावेगा और हिरसे सिर उँचा न उठावेगा.

कंद, मूल और इलकाजः—आलू, सकला, भूरा, गाजर; भास, सूरन, कुहडा, कारीरिल, ककडी, मँचेडा, लटा, तुरध, टमाटो, बिन्डी, गवारी, नवलकोल, कच्चा कटहर; हरि केला, करेला, आदि कंद, मूल और इलकाजियोँ बहुत आरोग्यदायक हैं. ये लाज्योँ आने वालेकी प्रकृति के अनुसार सुरोकर, उबालकर, जूँजकर, लाइ देकर या कच्ची पानी खाहिये.

लाज करते समय रसोर्ध अनानेवाले के अज्ञान से कुछ गलतियोँ हो जाती हैं. ये गलतियोँ न होने पावे' इस गरज से कुछ सूचनायेँ देते हैं. आलू, सकला, लोकी और कुहडा आदि का जकला न निकालना चाहिये. पाला लाज बिनापानी डाले जज्ज सुरोर्ध जाती है तज्ज इसका रस कभी भी न डेकना चाहिये. लाज का पानी निकालनेका भौका आ जल तो इस प्रकार निकाला हुआ पानी दाल या रससे मे' डाल कर काम मे' लाना चाहिये. नभक, गिर्य और भसाका जितना कम डाला जावे उतना ही अच्छा होगा, मिलकुल ही न डाले' तो सज्जसे अच्छा होगा.

टमाटोः—टमाटो के इल-कच्चे या पक्के-जड़न पुष्टिकारक जेव' शयिकर होते हैं. उनमे' ज्वनद्रव्य बहुतायत से रहते हैं. किंतु यह उत्तम इलकाज बहुतसे लोग पसंद नहीं करते. इस नापसंदी का कारण इसका कोर्ध अवयुज्ज नहीं है किंतु जेक प्रकारकी अज्ञानजरी समज है. इस व्यर्थ की गलत समज के कारण टमाटो से होनेवाले लाल से वंशित रहना कदापि उचित नहीं. इस अज्ञान को दूर कर टमाटो के लिये रुचि उत्पन्न करनी चाहिये. कच्चे या पके टमाटो की अनेक स्वादिष्ट चीजेँ जनार्ध ज्ञा सकती हैं. टमाटोसे सुरोकर या बिना सुरोये ली अनेक चीजेँ जनार्ध ज्ञा सकती हैं. इससे भीनी

યા નમકીન ચીજો બનાઇ જા સકતી છે.

ઉપરિનિર્દિષ્ટ કંદ મૂલ-ફલ-પાત્રા-લાઙ્ગિયોં કે છોટે છોટે દુકડે બનાકર ઉસમેં મોમફલી કે દાને ઓર ખોપરે કે બારીક દુકડે ડાલે જાવેં ઓર ઉસમેં અંકુર આયા હુવા કોઇ ધાન્ય યા લિંગોકર ઘાટી હુધ દાલ ડાલી જાય, રુચિ કે અનુસાર નમક મિચ મિલાયા જાવે, નિખૂ નિચોયા જાવે ઓર બધાર દી જાવે. ઐસા કરનેસે અત્યંત રુચિકર પદાર્થ બનતા હે. ઈસી પ્રકાર પાપડ, બડી આદિ અનેક પ્રકારકી રુચિકર ચીજો કચ્ચે છુંજે હુચ્ચે ઓર અંકુર આચે હુચ્ચે ધાન્યસે બન સકતી હે.

ફલઃ—ભોજનકે સમય તાજે ઓર પકે ફલ ખાના ચાહિયે. આમ, અમૂર, સંત્રા, મોસંખી, નિખૂ, કેલા, અંજૂર, ખારક, ખજૂર, સેવ, બિહી, કટહર, કલીંદા, ખરબૂજ, અનાર, સીતાફલ, ખેર, જામુન, કરોંદા, કેયા, આંવલા, રદ્દાખેરી આદિ ફલ આરોગ્ય-દાયક ઓર પુષ્ટિકર હોતે હે.

કુછ કચ્ચે ફલોંસે બી રુચિકર પદાર્થ બનાચે જા સકતે હે. કચ્ચા આમ, કટહર, કેલા, કરોંદા, ઈમલી, આંવલા આદિ કી ચટની, ભાજી, રાપતા, અયાના, મુરખા આદિ ચીજો બનાઇ જાતી હે.

કડે બકલેકે ફલઃ—બાદામ, નારિયલ, અકોડ, શકરપારા, કામૂ, પિસ્તા, ચિરોંજી, મોમફલી આદિ કડે બકલેકે ફલ, ગીસે યા સૂખે ભોજનકે સમય થોડે ખાનેસે લાભ હોતા હે. બાદામ મોમફલી કુછ જૂંજકર થોડા નમક લગાનેસે રુચિકર લગતે હે.

શકકરઃ—જહાં તક બને શકર બારીક યા મોટી ઓર મિશ્રીકા ઉપયોગ ન કરના ચાહિયે. આવશ્યકતા હોન પર યથાસમ્ભવ કમ ખાની ચાહિયે. શકકર કી અપેક્ષા ગુડ અધિક અચ્છા. વહ બી થોડાહી ખાના ચાહિયે. શકર યા ગુડકી અપેક્ષા શહદ અચ્છા હોતા હે. વહ બી થોડા ખાના ચાહિયે. હમેશા શહદ ખાના અચ્છા નહીં.

નમકઃ—દેહપોષણકે લિયે જો નમક ચાહિયે વહ બિલકુલ થોડા ઓર વહ બી સેંદ્રિય હોના ચાહિયે; નિરિંદ્રિય નહીં. સેંદ્રિય નમક વહ હે જો વનસ્પતિયોં મેં યા ગ્રાણિયોંમેં રહતા હે. નિરિંદ્રિય નમક વહ હે જો ખદાન, જમીન, પાની આદિ સ્થાનોમેં મિલતા હે. હમ લોગ જિસ નમકકા ઉપયોગ કરતે હે વહ 'નિરિંદ્રિય' હોનેકે કારણ શરીરકે અંતરિંદ્રિયોંકા ઉસકા અચ્છા ઉપયોગ કરતે નહીં બનતા. યહી નહીં, વહ નમક શરીરકો બારબૂત હોતા હે, ઓર ખાઇ હુધ દૂસરી ચીજોકો હજમ કરને મેં કુછ રુકાવટ ડાલતા હે. પશ્ચિમીય શાસ્ત્રજોં કા અનુભવસિદ્ધ સિદ્ધાંત યહ હે કિ બહુત અધિક નમક

ખાનેસે છુદાપા આતા હૈ, શરીરકી ગદાનાં મેં દર્દ હોને લગતા હૈ.

ખિના કૂટે ચાંવલ કી ચાપડમેં, ગેહૂં જ્યાર આદિ એકદલ ધાન્યમેં; રાહર, ચના આદિ બકલોંસહિત દ્વિલ ધાન્યમેં; દૂધમેં, ફલમેં, ભાજપાલેમેં 'સેદ્રિય' રુપસે નમક રહતા હૈ. વહ શરીરકે સંવર્ધનકે તથા પોષણકે લિયે પર્યાપ્ત રહતા હૈ.

એસા રહતે બી નિરિદ્રિય નમક કી આવશ્યકતા માલૂમ હોતી હૈ, ઇસકે દો કારણ હૈ:-

પહલા કારણ:-સુધરા હુઆ મનુષ્ય જીભ, ઘ્રાણ, રપથં ઓર નેત્ર ઇન ઇન્દ્રિયોકે વશમેં હોકર ચાવલકી ચાપડ નિકાલ કાલતા હૈ. રવા (સૂજ) કી નાળુક ઓર સફેદ ચીજેં ખનાને કે લિયે કનક ઓર ચાપડ ફેક દેતા હૈ. આલૂ, ઠકડી આદિકાંકા બકલા નિકાલ કાલતા હૈ. તબ ત્યાગ દિયે હુએ ભાગ કે સાથ 'સેદ્રિય નમક' તથા અન્ય ક્ષાર બી ચલે જાતે હૈ. ઇસીલિયે વહ પદાર્થ રુચિહીન લગતા હૈ. ઓર ઇસી કારણસે ઉસમેં કૃત્રિમ નમક, મિર્ચ, મસાલા આદિ કાલના આવશ્યક હોતા હૈ.

દૂસરા કારણ:-અનેક વર્ષોસે, બહિંક અનેક ચનકોસે કૃત્રિમ નિરિદ્રિય નમકકી આદત પડ જાનેસે અમ ભાત. રોટી, ફલ ઓર પત્તીકી ભાજિયે ચીજેં કૃત્રિમ નમક કે ખિના રુચિહીન લગતી હૈ. ઇસ લિયે વહ સમજ હોના કિ બાજરકા નમક આવશ્યક હૈ, રવાભાવિક હૈ. તિસ પર બી વિચારશીલ મનુષ્ય યદિ નૈસર્ગિક ચીજેં ખાના આરંભ કર દેં ઓર નમક તથા મિર્ચકી માત્રા ધીરે ધીરે કમ કરતા જાવે તો આરોગ્ય તથા શક્તિ મેં કિસી બી પ્રકારકી કમા ન હોકર નમકકી આવશ્યકતા માલૂમ નહીં હોગી. ઇસી તરહ મિર્ચ ઓર મસાલે કી બી આવશ્યકતા ન રહેગી.

મિર્ચ, મસાલા આદિ:-મિર્ચ, કાલી મિર્ચ, લીંગ, દાસ-ચિની, રાઈ, તમાલપત્ર. પટ્થર ફૂલ, હીંગ, સોઢ આદિ ગરમ મસાલા કેવલ ઉત્તેજક હૈ. ઉસમેં અત્રાશ નહીં હૈ. હમારી ખુરી આદતે ઓર વિકૃત રુચિકે કારણ ઉનકી આવશ્યકતા દુર્ધ હૈ. ઇસસે ઇશ્વરનિર્મિત લક્ષ્ય પદાર્થો મેં રિથન-ધાન્ય ઓર ભાજપાલે મેં રિથત-ઉત્તમ નૈસર્ગિક મિઠાશ, ખાસ, રવાદ ઓર લગ્ગત સે હમ લોગ વિમુખ હો ગએ હૈ. સિદ્ધાંત યહ હૈ કિ જિસ મસાલે સે લક્ષ્ય પદાર્થ કી મિઠાશ, રચિ, ખાસ આદિ રવાભાવિક ગુણો મેં બાધા આતી હૈ, વહ મસાલા આરોગ્ય કી દૃષ્ટિ સે સર્વથા ત્યાગ્ય હૈ. જો અન નમક મિર્ચ ઓર મસાલે કે ખિના નહીં ખાયા-જાના ઉસે ન ખાના હી અચ્છા હૈ. નમક, મિર્ચ, ઓર ગરમ મસાલે સે પેટ ઓર દૂસરે ઇન્દ્રિયો કી ઇશ્વરદત્ત પાચક શક્તિ ઘટતી હૈ.

यसका या व्यसनः—आजकाल विद्वान और उंचे द्दसा-
नेवाले समाज से लेकर हीन और नीच समाज तक सब जगह
लेरा से लारी है और बढ़ रहे हैं. जैसे पेय याय, कोदो, कोदो
आदि हैं. उनका प्रचार देणकर यही भावूम होने लगता है कि वे
शरीरस्वास्थ्य के लिये भवर्धक अतएव आवश्यक माने गये हैं. किंतु
व्यवहार की दृष्टि से और शास्त्र की दृष्टि के यसका या व्यसन लगाने-
वाली सभी उत्तेजक चीजें आरोग्यविधातक हैं. उपरोक्त उत्तेजक
पेयों में कौन कौन विषधटक हैं और किन किन धन्त्रियों पर उनका
पुरा असर होता है, मो विस्तार से अतक्षाने की आवश्यकता नहीं
और उसके अतक्षाने का यह स्थान भी नहीं.

धन उत्तेजक पदार्थों का आमोद और स्वाद कितना भी भीड़ा
या मोहक हो उसके जल्लाद विपैले घटकों दुष्परिणाम देहपर दुःख
मिना नहीं रहता. धन पेयों के अनेक दिन के नित्य सेवन से पचने-
न्द्रियोंपर तथा मज्जतंतुप्रदेशपर अत्यंत हानिकर परिणाम होता
है. यह सहोषता ही वर्तमान पीढ़ी के स्त्रीपुरुषों के मलावरोध जैसे
अनेक जड़भल रोगों का कारण है. वर्तमान पीढ़ीका यह व्यसन
आगामी पीढ़ी के आरोग्यनाश का कारण होगा. धन व्यसनों से मुक्त
होने की यदि धृष्टि है, तो व्यक्ति या समाज के समजदार एवं
हादिक विचार तथा निश्चय से ही व्यसन से छुटकारा होगा. यह छुट-
कारा सभ्त कानूनों से अथवा लुभ जबरदस्ती से कदापि नहीं होगा.

सभी पुरे व्यसनोंका नाश व्यसनी अनुष्य के निश्चयके अल पर
अवशंगित रहता है. दुर्व्यसन की लास्य या धृष्टि का नाश ही
दुर्व्यसन के नाशका सच्चा उपाय है. दुष्ट पदार्थ के सेवन के पूर्व उसके
अदृष्ट की तीव्र धृष्टि उत्पन्न होती है. इस धृष्टि के विरुद्ध
नजर होनी चाहिये. धृष्टि या वासना कायम रअकर पदार्थ के सेवन
में कितनी ही बार धनकार क्रिया जवे तब ली कोष लाल न होगा.

उपोषणः—अपना आन-पान पथ्य, हित और भित होना
चाहिये. आन-पानके संन्यासे कितनी भी सावधानी कयों न करे, पर
तब भी अपने अज्ञानसे या आदतसे कुछ अनिष्ट एवं अनावश्यक
लक्ष्य पेय आदि पदार्थ अपने चेष्टों में लाते हैं. इससे तपियत पर जे
पुरा असर होता है उसके प्रतिकारके लिये लंघनकी अतीव आवश्यकता है.

जब जब लुभ बढ़ी होगी तब तब लंघन करना चाहिये.
भक्षिनेमें जेक दो दिन पूरा उपवास करना चाहिये.

संसार के प्रायः सभी धर्मोंकी आशा है कि कुछ आसं दिनोंका
लंघन करना चाहिये. उदाहरण-हिन्दुओंकी आरस, भसाधियों का

लेन्ट, मुसलमानों का रोजा आदि। उपवास के दो प्रकार हैं। एक पूर्ण और दूसरा अपूर्ण। पूर्ण उपवास में पानी के सिवा अन्य कुछ भी नहीं लेना होता। अपूर्ण उपवासमें दूध, दाल, आम, अनूर, पारक आदि उपवासकी चीजें अति अल्प मात्रामें लेनी चाहिये।

उपवास की महत्ता शास्त्रसिद्ध और अनुभवसिद्ध है। उपवाससे रोगोंका हटा देना अद्वितीय यमकार से रोग हटानेके सदृश है। यह बात ऐसी है मानो यमराजके सम्मुख पड़े हो उससे दाय भिक्षाकर या उपद्रव होकर अपनी जान बचा लेना।

कुछ महत्त्वपूर्ण सूचनाएँ

यस पाठको समाप्त करनेके पहले आरोग्य की धृष्टि करनेवाले उत्साही नौसिंघको सूचनाके लिये कुछ कहना चाहते हैं।

(१) पक्षवानों का और आभाउभाजोंका जैसे एक भास पुराक दिया जाता है, वैसे काष्ठ भी भास पुराक सूर्यनभस्कार डालनेवालोंके लिये आवश्यक नहीं है। नभस्कारोंके उपरान्त आध धपटा पीतने पर गायका निर्मल धारोष्ण दूध ले ले तो अच्छा है। यदि वह न ले तब भी अज्ञेय।

(२) 'जितना अन्न आवेजे उननी ही अधिक शक्ति होगी' यह श्रम छोड़ दो। शरीरअन्न अन्न की अधिकता पर निर्भर नहीं। वह तो आवे कुछे अन्नके पूर्ण पचन पर अवलम्बित है। अद्वयन शुद्ध नहीं है। वह शरीरस्वास्थ्यका ध्यान करनेवाला भडा होय है। अधिक अन्नेसे अनेक रोग उत्पन्न होते हैं और आकालिक मृत्यु होती है, इसलिये जवानीसे ही भिन आहार की आदत रखनी चाहिये जिससे सुप्रभय दीर्घ आयु प्राप्त होगी।

(३) भोजनके पारमें और भी एक दोष नजर आता है। बहुतसे लोग शेषी मारते हैं कि मेरा भोजन तो हमदी भिनिद्रमें समाप्त होता है। किन्तु अतिभक्ष्य और शीघ्रभक्ष्य दोनों दोष पड़े पातक हैं। इन दोनों प्रकारोंमें पचनक्रिया हीक नहीं होती; और अनेक रोग उत्पन्न होते हैं। निन्मानने प्रतिशत रोग अपचनसे उत्पन्न होते हैं। भित-भोजन करना भी अत्येक भासको अच्छी तरह यथाकर करना चाहिये।

(४) उमरके ५०-५५ वर्षतक दिनमेंसे दो बार भोजन करो और उसके बाद एक ही बार भोजन करना चाहिये।

(५) प्रिय पाठकमण्ड! हमारा उद्देश्य यह नहीं है कि शरीरके स्नायुओंको पादरसे सुखी बनाना, किन्तु हमारा उद्देश्य है आरोग्य,

सामर्थ्य, कार्यक्षमता और दीर्घ आयु प्राप्त करा देना। इसी लिये हम उपदेश करते हैं कि रोज नियमसे सूर्यनमस्कारका व्यायाम करो। योग्य हित और भित आहारका सेवन करो। योग्य कर्तव्यकर्मका पालन करो। भरपूर काम करो। मनकी प्रतिसांत रणो। सतको काशी गाढी नींद सोओ।

(६) प्रत्येकको यादिये कि काम और विग्राम, निद्रा और जगृति, व्यायाम और आहारका प्रमाण अपने अपने लिये अनुभवसे और विचार से निश्चित कर ले। यह प्रमाण दूसरा न पतला सकेगा। दूसरा मनुष्य अधिकसे अधिक सामान्य जाते पतला सकता है। 'जितनी व्यक्तिता उतनी ही प्रकृति' इस कड़ावतके अनुसार प्रत्येक अपने सामर्थ्यके अनुसार और कुरसटके अनुसार भेल और अध्ययन, काम और आरामका प्रमाण निश्चित कर ले। जगवद्गीतामें भी कहा है—

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥ गी ६-१७

भावार्थः—अपने वयके अनुसार, शक्ति के अनुसार, व्यवसाय के अनुसार उपर बतावे दुओमेंसे योग्य आहार होना यादिये। 'सूर्यनमस्कारका व्यायाम नित्य नियमसे करना यादिये। जो कर्तव्य कर्म होगा उसके संप्रदाये योग्य शारीरिक व्यवसाय करनी यादिये। रोज भरपूर विश्रांति ली जावे। देश, काल, वर्तमान और सामाजिक तथा आर्थिक परिस्थिति इन जानोंका सदैव योग्य विचार करना यादिये। हम प्रकार यदि आयरण रखा जावे तो अधिक दुःखका नाश होता है।

इसलीये उचित अन्नका सुनावकर भित आहार करना। समय समय पर उपवास करना और नित्य नियमसे पद्धतिपुक्त सूर्यनमस्कार काटना। इस वर्तमान पीढ़ीमें ही आरोग्य, सामर्थ्य पराक्रम, शरीर-सौष्टवकी धितनी उत्पत्ति होगी की उसे देख को भी आश्चर्य करेगा !



૪૪-આહાર કેવો હોવો જોઈએ ?

સુયોગ્ય શરીર-સ્વાસ્થ્ય અને દીર્ઘાયુ જીવન જીવવા માટે શાકાહારી ખોરાક વધારે ઉપયોગી છે એમ હવે યુરોપ અને અમેરિકાના વિજ્ઞાન-વેત્તાઓ પણ કબૂલ કરતા જાય છે અને તેને પરિણામે આજે યુરોપ અને અમેરિકામાં એવા ઘણાંય મહાપુરુષો છે કે જેઓ કદી માંસાહાર કરતાજ નથી. ડૉ. એમ. સી. ચર્મન નામના પ્રખ્યાત અમેરિકન નિષ્ણાતે પણ હમણાં આ મતને ટેકા આપ્યો છે અને જાહેર કર્યું છે કે કેવળ શાકાહારી ખોરાકનું અને તેમાં પણ દૂધ, શાક અને ફળફલાદિનું સેવન કરવાથી આદર્શ શરીર-સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે છે એટલુંજ નહિ પણ આયુષ્ય પણ લંબાવી શકાય છે. શાક અને ફળફલાદિની પસંદગી કરવામાં આપણી શારીરિક પ્રકૃતિ જરૂર ધ્યાનમાં લેવી જોઈએ એમ તેઓ સ્વીકારે છે અને તેથી ગમે તે માણસ ગમે તે શાકભાજી કે ફળફલાદિનો આંધળો ઉપયોગ કરે તો પણ તેને લાભજ થાય એમ તેઓ કહેતા નથી. પરંતુ વિવેકપૂર્ણ પસંદગી મુજબના શાકભાજી અને ફળ-ફળાદિના આહારથી મનુષ્ય-માત્રની જીવનદોરી લંબાય છે એમ તેમનું કહેવું છે. ડૉ. ચર્મન અનાજના ઉપયોગનો વિરોધ કરતા નથી પરંતુ તેનો ઉપયોગ પણ છોડાં સાથેજ કરવો જોઈએ અને બને ત્યાંસુધી મિલમાં પીસેલ કે સાફ કરેલ અનાજનો ઉપયોગ નહિ કરવો જોઈએ એમ તેઓનું માનવું છે. કેમકે મિલમાંથી પસાર થએલ અનાજમાંથી લોહ, ગંધક, ત્રાંશુ વગેરેનાં પોષક તત્ત્વો નાબૂદ થાય છે અને તેથી તેના ઉપયોગથી શરીરને જોઈતું પોષણ મળતું નથી એમ તેમનું માનવું છે.

(૩૦ મી મે ૧૯૩૭ના "પ્રજામિત કુસરી" સાપ્તાહિકમાંથી)

૪૫-ક્યારે શું खाશો ?

(લેખક:—શ્રી. વિષ્ણુભાઈ)

કાશતડે	સીનાફળ.	વૈરાળે	કેરી.
માગસરે	શેરડી.	જેડે	જાંબુ.
પોને	જામફળ.	અપાડે	ખીર.
મહામાં	બોર.	આવળે	શાક.
ફાગણે	ધાણીયણા.	લાદરવે	પોંક.
ચિત્રમાં	રાવણ	આસોમાં	મીઠાઈ.

(માર્ચ ૧૯૩૮ ના "બાલજીવન" માસિકમાંથી)

૪૬-ઉપાહારગૃહ અને સ્નાનાવલીનું ભોજન

હોટલને ઉપાહારગૃહ કહેવામા આવે છે જ્યારે ખાનાવળી એટલે વીંશી અથવા તો જોને હાતમા લોજ નામથી ઓળખવામાં આવે છે તે આ બે સંસ્થાઓ ભોજન-ખાનપાન સબધી લોડોની વ્યવસ્થા સાચવવા માટે શોધી કાઢવામા આવી છે આવી સંસ્થાઓ આપણા દેશમા પ્રથમના સમયમા હતી કે કેમ ? આ વાતનો ઉત્તર તો કોઇ ઇતિહાસવેત્તા જરૂર આપી શકે, પરંતુ આજના સમયમા દશ-વીસ-પચાસ ધરની વસ્તીવાળા ગામમા કે લાખોની વસ્તીવાળા શહેરમા સર્વત્ર આ સંસ્થા જોવામા આવે છે. તેમા પણ મુબઈ, કરાચી કે અમદાવાદ જેવા મોટા શહેરોમા તો આ સંસ્થા સેકડોની સખ્યામા જોવામા આવે છે અને તેના બહોળા પ્રચારથી હવે તો કોઇ પણ સાઈ ને નવું મકાન તૈયાર થાય તો તેમા એ શુકનવતી સંસ્થા મુહૂર્ત કરવા જરૂરજ આવી જાય છે. ખીજા લોકો એમના જોડણી વધુ બાકું આપી ન શકે એટલેજ જગાવાળા પણ એમનો સત્કાર કરવા ધણેભાગે તૈયારજ હોય છે. આ સંસ્થાએ પ્રજાની કેવી ને કેટલી સેવા કરી છે તે તો ઘણું મોટો આકાશચાત્રી હિસાબ કરીનેજ કહી શકે, પણ એટલું તો નહોતજ છે કે આરોગ્ય અને વૈદકની દૃષ્ટિએ આ સંસ્થાએ પ્રજાને ખૂબ હાનિ કરી છે. લોકોના આરોગ્યનો નાશ કરનાર સૌથી પ્રથમ નબરે કદાચ આ સંસ્થાને મૂકવામા આવે તો તે જરાપણ અયોગ્ય નહિ હોય એ વાતની આજે આપણે ચર્ચા કરશું.

ધન વગરના માણસો માટે મુસાફરો માટે તમજ સાધન વગરના મનુષ્યો માટે રાહત આપવાના હેતુથી આ સંસ્થા સ્થાપન થઇ હોય તેમ દેખાય છે અને તેથીજ એનું નામ વિશ્રાંતિગૃહ રાખવામા આવેલ છે. મુસાફરો કે ધન વગરના એકલા સજ્જનો માટે ભોજન તેમજ રહેવાની સગવડ માટે વીંશી-લોજ કે આશ્રમના નામથી આ ખીજા પ્રકારની સંસ્થા આવે છે અને સહેજ જૂખ લાગે તો નારતાપાણી માટે આ ઉપાહાર-ગૃહ પણ ચાલી રહેલા જોવામા આવે છે. જો કે હેતુ બહુજ સારો છે ને તેનું સાર્થક કરનાર પણ કેટલીક સારી, ઉચ્ચ દરજ્જાની એમા સંસ્થાઓ હશે ખરી, પણ સ્વચ્છતાની નજરે બહુજ ઓછી સંસ્થાઓ લા જનારને જોવામા આવશે. જ્યારે આરોગ્યની દૃષ્ટિએ રોગનો પ્રચાર કરનારા ધામમા તેને ગણી શકાય એવી અનેક જોવામા આવે છે. આ તો તેમની સામાન્ય વાત થઇ.

લોકોને ઘરમા પેટ પૂર્તુ બે વખત જમવા મળે પછી કોઇપણ જગાએ ઉપાહાર લેવાની તેમને જરૂર નથી એ એક આરોગ્યનો નિયમ

છે ! આ નિયમનું ખંડન કરવું એટલે કે ઘરમાં, ખાતું કે ન ખાતું પણ હોટલમાં તો રોજ બે ચાર વખત ચા, નાસ્તો, ઠંડા પીણાં પીવાં એ ઘણાં માણસોને મામાન્ય આવડત પડી ગઈ છે. આખો દિવસ આવી રીતે ટોરની માફક ખાધા કરવાથી તેમની હોજરી ખરાબ થાય છે, પાચન બગડે છે ને પેટનાં અનેક નાનાં મોટાં દરદો થવા લાગે છે ને પછી શરીર રોગી બને છે.

હોટલોની સગવડતાથી થનારા લાભમાં આ પ્રથમ નંબરની વસ્તુ છે, બ્યારે બીજો નંબર ત્યાં વપરાતી ચીજોનો આવશે. તેમાં આરોગ્ય અને વૈદકની નજરે જોઈશું તો અતિ મશાલા, ચાના ઉકાળા, વાસી ખોરાક અને ઉઘાડી તથા કચરાથી મિશ્રિત બનેલી ખાવાની ચીજો છે. એ ચીજો પણ વળા માટીનાં એઠાં-જૂઠાં કરેલાં અનેક પ્રકારનાં રોગી તથા હલકી, ઉંચી જીનોએ વાપરેલા વાસણોમાં ખાવી પડે છે એ તો વળા વધુ ખરાબ છે. માટીને બદલે હજી અનેક જગાએ ધાતુના રવચ્છ પાત્રો પણ વપરાય છે ને ખાવાની ચીજો પણ બહુ સારી ને સંભાળથી પણ અનેક જગાએ મળતી હશે પણ તે તો અપવાદજ ગણી શકાશે. બાકી સર્વ માટે તો ઉપર કહ્યું તે રીત લાગુ પડે તેમ છેજ !

હોટલમાં બધી નીચ-ઉંચ કહેવાતી તમામ જાતો આવે છે. તેઓને માટે એકજ પ્રકારનાં વાસણ હોય છે. આ આવનાર માણસોમાં ચાંદી, પરમીઓ, રક્તવિકાર, ખાંસી, ક્ષય અને મુખપાક જેવી બધુંકર બ્યાધિવાળા પેણે ખરાબર આવે છે. આવા માણસોનો આપણે સ્પર્શ પણ પસંદ ન કરીએ તેવાઓનાં વાપરેલા વાસણોમાં આ અને જમવાનું ક્ષુદ્રએ એ કેટલી બધી આપણી અધોગતિ કહેવાય ? આ તો હવે છોડ્યોક વાત થઈ છે !

હવે હોટલો અને એ લોજમાં શું શું ખાવાનું મળે છે તેની પણ જરા તપાસ કરવાની જરૂર છે. પ્રથમ તો આપણે આરોગ્યની નજરે તેના ગુણદોષ જોઈશું.

દૂધના ખોરાકની આ દેશમાં એટલી બધી જીત હતી કે તેને માટે કદી પણ મુશ્કેલી લોકોએ જોઈ ન હતી તેવા દેશમાં આજે દૂધનો કુકાળ જોવામા આવે છે. એ દૂધનો ચામા ફરપયોય થાય છે. ચા, સાકર અને દૂધ એ ત્રણ ચીજો હદ ઉપરાંત અનેક માણસો પીએ છે-વાપરે છે, પરિણામે તેમનું પેટ બગડે છે, ધાતુ બગડે છે, વીર્ય ક્ષીયુ બને છે, શરીર ઘસાછને રોગી-નિસ્તેજ બને છે તથા કબજાઆત, ઓરચિ, ગંદામિ, સુસ્તી, અનિદ્રા વગેરે બ્યાધના મુલામ ખતી જવાય છે. લાગ્યહીન માણસો દૂધ નથી પીતા પણ ચા પીએ છે અને તે પણ બે પાંચ કે દસ વખત ! એ રીતે ચા પીવાથી તેમને

તો અહીંજ સ્વર્ગ (?) મળી ગયેલું જોવામાં આવે છે, એ વાતની ખાત્રી માટે વધુ તપાસની જરૂર નથી કેમકે એવા મનુષ્યોની સંખ્યા હવે વધતીજ નથી છે.

દૂધમાંથી બનાવેલી આ સાથે ગાંડીઆ ને ભણ્યાનો નાસ્તો લેવાય છે, તેની બાજુમાં લસણની ચટણી મેળુદ છે ને ખીછ મરચાં તથા આમચીની ચટણી પણ બાજુમાં હોયજ છે ! આમાં દૂધ સાથે તેલની તળેલી ચીંને, ક્ષાર, મસાલાવાળી તથા કાંદા, લસણ ને આમ લીની ચીંને કે જે દૂધના બધા અમિત્ર છે તે ઠંડે ક્ષેત્રે આખો મીચી રોજ ખવાય છે.

આ ખાધા પછી લોકોને તેના પરિણામરૂપ કેવી કેવી વ્યાધિ થાય છે તે વ્યાધિનું નિદાન કરનાર વૈદ્ય કે ડોક્ટરને પણ સમજ નથી પડતી કે આ રોગ કયા કારણથી આ માણસને થયો હશે ? આનું નિદાન થાય કે ન થાય પણ રોજ ખાનપાનમાં આવી ચીંને એક સાથે આખો મીચીને ખાય, ખાધા પર ફરીને ખાય કે પરસ્પર વિરુદ્ધ ચીંને ખવાય તેની સજ્ઞ પ્રકૃતિ-કુદરત કયાં વગર રહેનારજ નથી એટલુંજ નહિ પણ ઘણીવાર તેની સજ્ઞ જન્મકેદ-શુભતાં લગી ભોગવવી પડે તેવી ભયંકર વ્યાધિઓ તેને સજ્ઞમાં ભોગવવી પડે છે. એવી સજ્ઞ ભોગવનાર હાલ પણ તપાસ કરશે તો અનેક વ્યક્તિઓ જોવામાં આવશેજ. બધાને એક સરખી અને એક સાથે સજ્ઞ નથી થતી પણ ધીમે ધીમે વખત આવ્યે થાય છે તેનું કારણ સૌની પ્રકૃતિ પણ સરખી હોતી નથીજ !

લોજમાં જમવા જાઓ ત્યાં દૂધપાકની રસોઈ સાથે પાતરાં, દહી, ભજીઆં, વડી, જે ચાર શાક, કઠોળ અને તેલીજ ખીછ વિરુદ્ધ ચીંને સામે હાજરજ છે ! આવી અયોગ્ય રીતો ખીજેથી શીખાને હવે તો આપણે પણ આપણા ઘરમાં સ્વાદને વસ ચઢને દાખલ કરી આપી દેખાય છે ! આપણા કુર્મતી દંડણાંની વાત દહી શકાય તેમ છે. સારી વાતોનું તો સૌ અનુકરણ કરે છે પણ ખૂરી વાતોનું અનુકરણ થઈ ન જાય તેની ડાહ્યા માણસો સંભાળ રાખે છે કેમકે તેવી ખૂરાઈવાળી ટેવોથી પછી છૂટવાનું કાર્ય કઠણ છે.

આખો દિવસ ખાધા કરવું, દૂધ જેવા અમૃતને મૂકી ચાના ઉકાળા પીવા, મસાલાવાળા તીખાં ને ઉત્તેજક પદાર્થો ખાવા તેમજ વાસી, ઉધાડા અને પરસ્પર વિરુદ્ધ પદાર્થો ખાવા એ સર્વ આ હોટલ તથા લોજમાંથી આપણને રોજ અને ચોવીસે કલાક તૈયારજ મળે છે તેનું પરિણામ છે. આ પરિણામથી તો હવે વ્યાધિઓ પણ રોજ વધતીજ નથી છે. જ્યાં જાઓ ત્યાં હોટલ સામે તૈયારજ છે. રાત્રે બાર કે એક વાગે પણ આ હોટલમાં આજના સહમકરથો ભોજન

લેતા હોય છે. એમને જોવાથી આપણને એમજ લાગે કે આ તે શું મનુષ્યો છે કે મનુષ્યના રૂપમાં પશુઓ છે ! લોકો જેવું અન્ન ખાય છે તેવા તેનાં વિચાર બને છે ને વિચાર તેવું વર્તન થાય છે. આ વાત જો આપણે માનતા હોઈએ તો આપણા અન્નમાં ફેર પડ્યો તેમ આપણા વિચાર અને વર્તનમાં પણ હવે ફેર પડતો જાય છે.

આ લેખમાંની ચર્ચા ફક્ત આરોગ્યની નજરેજ કરવામાં આવેલ છે; તેમાં કોઈ પણ સંસ્થા કે વ્યક્તિ સાથે જરા પણ કટાક્ષભાવ રહેલ નથી; પણ એટલી વાત તો નહીં છે કે લોકોને સ્વેચ્છાચારી અને સ્વચ્છંદી બનાવવા માટે આ સંસ્થાએ ઘણી મદદ કરી છે. હવે તો લોકો તેના પરિણામની પાસે આવી ગયા છે. શરીર ક્ષીણ તથા રોગી બનતા જાય છે. તેની દવા પણ કોઈ લાગુ કરી શકે તેમ નથી. એનો ઉપાય તો ‘નીતિને માર્ગે ચાલો’ એજ હોઈ શકે.

સારી ને સ્વચ્છ સંસ્થાઓ અનેક હશે તથા તેવી સંસ્થાઓ લોકોની અમુક પ્રકારે સારી સગવડ પણ સાચવતી હશે, તો પણ આ સંસ્થામાં જે દોષ છે તે તો પ્રજાના શરીરને હાનિ કર્યા વગર મૂકે તેમ નથીજ, માટેજ આરોગ્યની નજરે ભોજનમાં સાદાઈ, અપ-થ્ય યીજોના વહેવાર પર અંકુશ તથા પથ્ય અને પૌષ્ટિક શુદ્ધ પદાર્થોની સગવડતા, સ્વચ્છતા અને આરોગ્યની નજરે નિયમસરનાં પદાર્થો અને વ્યવસ્થા હોય તો જેનાં ધરખાર નથી, જેઓ મુસાફર છે તેવાજ મુશ્કેલીના સમયે આ સંસ્થાનો ઉપયોગ કરે તો તે જરૂરી ગણાશે. બાકી દહાડામાં દશ વાર ચા, બે વાર નાસ્તો અને પછી બકરાંની માફક આખો દિવસ પાન ચાવે રાખવા તે તો પશુપણાંથી પણ ચડે તેવી સંસ્કૃતિ ગણાશે. આવા માણસોના ઘરમાં જઈ તપાસ કરીએ તો તેમની ધર્મપત્નીએ બાઈથી માટે બનાવેલ ખોરાક હવા-જ ખાતો રહે ॥ કમકે તેમને જૂખ ત્યાં લાગતીજ નથી કાં તો તેમને ગમતું પણ નથી. આવી દશ જે જે શુદ્ધસ્થોની હોય તેમના માટે હોટલ કેટલા આશીર્વાદ (!) રૂપ છે તે તરફ વાચકોએ વિચાર કરવાની જરૂર છે. બાકી લોકો વેળાસર ચેતે અને પાણી પડેલાંજ પાણ બાંધવાની નીતિએ આવા ફંદામાં ફસાતા અટકી તેમના શરી-રને સંભાળે, આરોગ્યનું જતન કરે, કુદરતના નિયમો પાળે એજ તેમના માટે ઉત્તમ માર્ગ છે.

(જૂન ૧૯૩૭ ના “આરોગ્યસિન્ધુ” માસિકમાંથી)

૪૭-આપણી અજ્ઞાનતા અને તેનું પરિણામ !

ખોરાકનાં પૌષ્ટિકતત્ત્વો અથવા તો ઉપયોગી તત્ત્વો પૂરતા પ્રમાણમાં ને લેવામાં ન આવે તો કેટલીક જાતનાં ખાસ દરદો થાય છે અને તેની ખાસ ચિકિત્સા પણ એજ ખામી પૂરી કરવાથી બરાબર હીક થઇ શકે છે.

મશીન વડે ચાલતી લોટ પીસવાની ઘંટીમાં દબોચેં લોટ ખાવાથી એકદમ ખારીક લોટ હોવાને લીધે તેની બનાવેલી ચીજો ત્વરાથી પાચન થતી નથી, પેટમાં વાયુ પેદા કરે છે અને પરિણામે કબજિયાત પણ થાય છે. એ સિવાય તે લોટ પીનાય છે એ વેળા તેમાં એટલી બધી ગરમી થઇ જાય છે કે તેની અંદરનાં તત્ત્વો પણ નષ્ટ થઇ જાય છે, આ વાત સાફ દેખાઇ આવે છે છતાં આપણે શુદ્ધ અને સાત્ત્વિક ચીજ મેળવવા પ્રયત્ન કરતા નથી. ને આવી દોષયુક્ત વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરી બિમારીને આમત્રણ આપી પછી થએલાં દરદોનાં ઉપાયો માટે હેરાન થઇએ છીએ એજ આપણું દાલનું શિક્ષણ અને સભ્યતા આપણને માર્ગ બતાવે છે. તેનાં કરતાં તો ઓછા ભરેલા અને ગામડીઆ તરીકે ઓળખાના આપણા પૂર્વજો આરોગ્યની બાબતમાં વધુ સુખી હતા, નિરોગી હતા. તેનું કારણ તેમને ત્યાં ફેશનબાઈ આવી ન હતી તેમના ધરમા ઓંઓ પોતા માટે જોઇતો લોટ દાઢની ઘંટીમાં દળી લેતી ને પોતાનું તથા પોતાના કુટુંબનું સ્વાસ્થ્ય સંભાળતી. દાલની ઓંઓ ભણવા લાગી છે, તેમને લોટ પીસતાં શરમ થાય છે ને પછી ભલે તેઓ પણ આવી શરમને લીધે હમેશાં બિમાર રહે ને દવાઓ લીધાજ કરે! પણ તે તો આજના ભણતરના સંસ્કાર છે; એ કંઈ સહેજમાં જવાનાં નથી.

જેવી ઘઉંના લોટ માટે કે ખીજ કોઈ લોટ માટે આ વાત થઇ તેવીજ રીતે મગની દાળ અને ભાત માટે પણ એવીજ દયા છે. મગની દાળ સૌ કોઇ વાપરે છે પણ જાલવાળી દાળ હવે કોઇને ગમતી નથી કેમકે જાલ તેમા હોવાથી તેનો દેખાવ હીક નથી લાગતો. જાલમાં જે ખરો પાચકગુણ તથા ક્ષારકેટિશયમનાં તત્ત્વો છે તે તો આપણે ફેંકી દઇએ છીએ ને અંદરનો ભાગ કે જે વાયુ કરનાર અને પચવામાં જડ છે તે દેખાવમાં સાફ અને ફેન્સી હોવાથી આપણે હોંસથી ખાઇએ છીએ. ખરી રીતે તો ચણાની દાળની જાલમા તથા મગની દાળની જાલમાં જે ઉપયોગી તત્ત્વો છે તે કદી ફેંકી દેવા ન જોઇએ. એ જે કઠોળમાં જે કંઈપણ વધુ લાભ કરનાર તત્ત્વ હોય તો તે દાળ કરતાં પણ જાલમાંજ વધુ છે ને સૌએ મગ આખા કે મગની જાલ-

વાળા દાળ વધુ પ્રમાણમાં એટલે કે એજ વાપરવી અને ચણાની દાળને બદલે શાકમાં આખા ચણાજ વાપરવા જોઈએ, તો તે વાયુને પેદા નહિ કરે, સહેલાઈથી પાચન થઈ જશે ને લોહીને સાફ કરી બળવાન બનાવશે. વળી એ જાલ સાથે ખાવાથી સ્વાદમાં પણ ઉત્તમ બને છે.

ચોખા માટે પણ હાથથી છોડતા ચોખા ખાવા એ વધુ ઇષ્ટ છે, મશીનથી છોડતા ચોખામાં જે કંઈ ઉપર તત્ત્વ હોય છે તે ફેંકી દેવાય છે અને પરિણામે ને ચોખાનો ભાત વાયુ કરનાર અને નિઃસત્ત્વ રહે છે હાથથી છોડતા ચોખા જોતા બહુ પસંદ નહિ પડે પણ ગુણમાં તે અત્યંત મારા છે. સફેદ ચોખા કરતાં લાલ ચોખા જેને સાડીચોખા કહે છે અને જેની પેદાશ સિંધમાં થાય છે એ ચોખા હાથથી થોડાક છડીને ત્યાંના લોઢા ખાય છે. એ સિવાય વગર છોડતા એ લાલ-ચોખાનો રોટલો જે બરાબર ખાવામાં આવે તો વગર દવાએ પેટનાં દરદો જેવાં કે અજીર્ણ, ઝાડા, મરડો, સંઘ્રવણી વગેરે મટી જાય છે, કેમકે તેની જાલમાં, કેલ્શિયમનું પ્રમાણ બહુજ સારા પ્રમાણમાં રહેલું છે. સિંધના ગરીબ, શ્રીમંત સર્વે લોઢા એ ચોખાનો રોટલો હમેશાં ખાતે માસ ખાય છે ને તેમના શરીરમાં મજબૂરી કરવા પૂરતું બળ રહે છે. ત્રણે વખતે ચોખા ખાનાર મોટો વર્ગ સિંધમાં રહે છે એમને ચોખા સાથે થોડીક જાસ કે દૂધ ત્યાં મળે છે, બીજાં કંઈ પણ જીદાં તત્ત્વો એ ગરીબ માણસોને મળતાં નથી; છતાં એમનું સ્વાસ્થ્ય સાફ હોય છે અને બંગાળ માફક ત્યાંના માણસોને પાલીસ કરેલા ભાત ખાવાથી જે ઊંચીઊંચી નામનો રોગ થાય છે તે રોગ આ પ્રાંતમાં કદી જોવામાં આવતો નથી.

આજના વિજ્ઞાન પ્રમાણે તો મશીનના દળેલા લોટમાં થોડુંક ખૂસું નાંખીને રોટલી બનાવવાની સલાહ આપાય છે તથા ચોખાને પાલીસ કરતાં કે છડતાં જે કુમકી નીકળે છે તેને ફેંકી ન દેતા એ કુસકી રોટલીના લોટમાં રોજ થોડી મેગની આપવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે. આવી રીતે પાછળથી લેવા કરતા તેમાંજ કુદરતી રહેલી એજ સંજ્ઞાજીને વ્યાપ્તી કે ફેંકી ન દેવી એજ વધુ હિતપ્રથ્વ ભરેલું ગણાશે અને તેમ કરવાથી આપણને તેના પૂરતો લાભ મળે છે અને દોષવડે ચતી ગિમારીથી પણ આપણે બચી શકીએ છીએ.

આજના યત્રાએ આપણી હાથની મજબૂરીનો નાશ કર્યો છે તે સાથે આપણા જીવનોપયોગી સાધનોમાં રહેલાં પોષક અને ઉપયોગી તત્ત્વો જે આપણને મક્તમાં સરળતાથી મળતા હતાં એમનો પણ નાશ કર્યો છે અને તેથી ચીજો નહિ મળવાથી જીવનને નષ્ટ કરી આપનાર અનેક વ્યાધિઓ રોજ બ રોજ આપણને સતાવી રહી છે. તે તે ગિમારીઓને મટાડવા માટે પરદેશી દવાઓ પાછળ આપણે

કરોડો રૂપિયા એમને શોધનારાઓનીજ સલાહથી વિદેશ મોકલી આપીએ છીએ એટલુંજ નહિ તે છતાં પણ કમજેરી, રોગી અને ટૂંકી આયુષ્ય આપણને બક્ષીસમાં મળે છે; છતાં આપણી આંખોજ ક્યા ખૂસે છે ? આંખ હોવા છતાં આપણા જેવા બીજાકાણે આંધળા હશે ?

(મે ૧૯૩૭ ના “ આરોગ્યસિન્ધુ ” માસિકમાંથી)

૪૮-શાકભાજી

આપણા દરરોજના ઉપયોગમાં આવતી શાકભાજીની કેટલીક બીજાં અત્યંત ઉતારેલું આ ગુણધર્મનું ખ્યાલમાં રાખવા જેવું છે.

લીંબુ:-પાચક, પિત્તનાશક, કૃમિશામક, લોહીની શુદ્ધિ કરનાર.

શેરડી:-દાંત અને પેદાં મજબૂત કરનાર, લોહી સુધારનાર. રોજ સવારે એક સોડા ખાવાથી દૃઢતા હરસ પર કાયદો કરે છે.

મૂળા:-લોહીવિકાર ઉપર વાપરવા યોગ્ય.

ગાજર:- (લોહનત્વ.) પુષ્ટિદાયક; બરોજ પર ખાવા લાયક.

લસણ:- (આયોડીનત્વ.) વા ને ક્ષય પર ખાવા લાયક.

કુંભળી:- (લોહનત્વ) પુષ્ટિદાયક; લૂ લાગી હોય તો તેનો રસ પીવો. મોઢાં.

મુરલુ:-કાળજીના રોગ ઉપર વાપરવા લાયક.

બટેટા:-સખ્ત મજૂરી કરનાર માટે વાપરવા લાયક

રતાણુ (સફરીઆ):-સખ્ત મજૂરી કરનાર માટે વાપરવા લાયક

સરંગો:-ચક્રતને ઉત્તેજક; આંખનું તેજ વધારનાર.

કોખીજ:-દાંત અને પેદાં મજબૂત કરે છે અને લોહી સુધારે છે.

તાંદળજીની ભાજી:-ચક્રતને ઉત્તેજક.

મેથીની ભાજી:-વાયુહારક, પાચક.

બીડા:-પ્રમેહ અને નળજાઇવાળાએ ખાવા લાયક.

રીંગણાં:-પાચક, સારક અને ઉષ્ણ.

કાકડી:-મૂત્રવિકાર ઉપર ઉપયોગી.

મોગરી:-લોહીવિકાર ઉપર ઉપયોગી

દૂધી:-હળવું શાક, માંદાને લાયક.

(“ કુમાર ” માસિકના એક અંકમાંથી)

૪૯-પાંદડાવાળા શાકભાજી

(લેખક:-શ્રી. હરગોવિંદદાસ જીવણલાલ)

સને ૧૯૨૪ ની સાલમાં મારી ધર્મપત્નીની બિમારી વખતે નામાંકિત ડોક્ટરો અને કુશળ વૈદ્યોની સારવાર છતાં એની બિમારી વધતાં છેવટે નિરાશ થયા હતા પણ પાછળથી એક ડોક્ટરે સારવાર કરી. તેણે દર્દીને ચાલીસ દિવસ સુધી ફક્ત શાકભાજીના ઉકાળા તથા ખાટા ફળોનો રસ માત્ર ખોરાકમાં આપેલ અને એ ખોરાક પર ત્યારે એ સારી થઇ ત્યારે જો માઇલ પગે ચાલવા શક્તિવાન થઇ અને ખીજી પણ દરેક રીતે તબિયત સુધરી. ત્યારપછી એમની માલા-ડમાંની સંસ્થામાં અનેક રોગીઓને શાક તથા ફટના ખોરાક પર રાખી સારવાર કરવાથી લખંઠર રોગો સારા થયા જે જેમાં છે અને છેવટે છેલ્લે હમણાં જો વર્ષથી ગને ખાંસીની બિમારીએ બહુજી હેરાન કરેલ. તે સારું જે મુંબઇના મોટા ડોક્ટરોની તથા બહારગામના ડોક્ટરો તથા વૈદ્યોની હાજરોના ખર્ચે સારવાર લીધી. રોગ ઘટવાના બદલે રોગ વધતો ગયો અને ઘણી કીમતી દવા તથા પૌષ્ટિક ખોરાક છતાં મારાથી પાંચ સાત મિનિટ ચાલવાનું કે પાંચ દસ પગથિયા ચડવાનું પણ મુશ્કેલ થયું અને છેવટે મારે ચક્રાચ્ચમાં ચડવા સાફ પુરસ્કીની મદદ લેવી પડી. આવી હાલતમાં મારી સારવાર કરનાર ડોક્ટરે મને મુખ્ય ઉપાય તરીકે પ્રથમ સર્વે પ્રકારના ખોરાકો બંધ કરી શાકભાજીના ઉકાળા અને ખાટા ફળોના ખોરાક પર રાખી સારવાર શરૂ કરી; અને પંદર દહાડા થયા તેટલામાં મારી ખાંસી લગભગ પંચોતેર ટકા ઘટી ગઈ છે, શરીર હલકું લાગે છે અને લગભગ એકથી પોણા માર્ગલ ચાલી ચકું છું, હાદર ચકી ચકું છું અને તેમ કરતા ગને ચાક કે ચાસ લાગતો નથી કે ચાડવા જેવું પણ ચાર્જનું નથી, મને, દર્દીશ, ગરમ, પાણીથી, નહાવાની, ગરમ, દહીં, પણ હાલમાં હંડા પાણીથી છું નહાઉં છું છતાં શરદી કે કાંધ પણ હરકત થતી નથી. આ પ્રમાણે મારો અનુભવ છે. તે સિવાય પાંદડાવાળા શાકભાજી ઘણા લોકો ખાય છે અને દેખીતી રીતે તેમને કાંધ નુક-સાન થતું હોય એમ જણાતું નથી તો પછી આયુર્વેદને માનનારાઓ પાંદડાના શાક અપચ્ચ છે એમ કહે છે તેનો અર્થ શો ?

(“ મુંબઇ સમાચાર ” સાપ્તાહિકના એક અંકમાંથી)

૫૦-શું સ્વાસ્થ્યે ગોઠ કે સારું ?

(૩૧. બી. એલ. જોશીના લેખને આધારે)

ખાંડ અને ગોળ બેમાંથી ખાંડ પદાર્થ તરીકે ઉત્તમ કોણ ? રસાયણ અને ખોરાકશાસ્ત્રીઓએ ખાંડ કરતાં ગોળને ખોરાક તરીકે શ્રેષ્ઠ દર્શાવ્યો છે, પણ ગોળના રંગરૂપ તેના ગુણ જોટલાં સારાં નહિ અથવા, ગમે તે કારણે તેનો વપરાશ ઓછો થતો જાય છે.

૧૯૧૪, એટલે વિશ્વયુદ્ધ પછી ખાંડની ઉત્પત્તિ સાથે તેનો વપરાશ પણ ઝપાટાબેર વધતો જાય છે. હિંદમાં ત્યારે ખાંડ નહોતી ઉત્પન્ન થતી અને જે થતી તેનું પ્રમાણ પણ અતિ જુજ હતું ત્યારે ખાંડ-સાકર પરદેશી હોવાને કારણે પણ બહિષ્કારને યોગ્ય મનાતી અને સત્યાગ્રહની લડત દરમિયાન તો પરદેશી વસ્તુ તરીકે તેનો બહિષ્કાર હતો. પછી તો બિહાર અને બંગાળમાં સાકરનાં સ્વદેશી કારખાનાં વધ્યાં. ખાંડ સ્વદેશી બની એટલે હવે લોકોને તે વાપરવામાં બિલકુલ સંકોચ થતો નથી. પરંતુ ખાંડ સ્વદેશી બની એટલે તેમાં ગોળના ગુણ પેસી જતા નથી; પણ આજના વીસમી સદીના સુધારાનું કંઈક એવું લક્ષણ છે કે લોકોને ગુણ કરતાં દેખાવ, રૂપરંગ વધુ આકર્ષે છે. એટલે તો ગોળ તેના ગુણ છતાં સફાઈના અભાવે અપ્રિય બનતો જાય છે.

ખોરાકના ત્રણ વિભાગ

રસાયણ શાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ આપણા ખોરાકના ત્રણ વિભાગ પાડી શકાય:—

૧ પ્રોટીન-સ. ૨, ફેટ્સ (ચરબી) અને ૩ કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ. ગોળના ગુણ તપાસતી વખતે આંહી આપણે ત્રીજો વિભાગ વિચારવો જરૂરી છે.

કાર્બોહાઇડ્રેટ્સનું ઉદ્ભવસ્થાન વનસ્પતિ છે. ત્યાં કુદરત પશુ, પક્ષી અને માણસના ઉપયોગ અર્થે તેને હમેશાં તૈયારજ રાખે છે. અને ગળપણ એ કાર્બોહાઇડ્રેટ્સનું એક મહત્વનો વિભાગ અથવા સ્વરૂપ છે.

આપણા દેશમાં આ ગળપણ આપણે શેરડીમાંથી ગોળ બનાવી અથવા ખાંડ બનાવી મેળવીએ છીએ. સામાન્ય રીતે આપણે ત્યાં ગોળનો વધુ ઉપયોગ થતો અને સાકર તો કોઈ મહત્વના પ્રસંગે વપરાતી હતી એ તો ગઈ કાલની વાત છે.

ગળપણના લેદભાવ

ગોળની રસાયણિક કિંમત વિચારતા પહેલાં શારીરિક દૃષ્ટિએ

ગોળ, સાકર વગેરે ગળપણો પચવામાં કેવાં હોય છે અને લોહીમાં કેણુ પહેલું અને કઈ રીતે બળી જાય છે તે તપાસી લેવું જોઈએ.

શરીરશાસ્ત્રીની દાષ્ટએ ગળપણના બીજા ત્રણ વિભાગ છે. તેના એક વિભાગમાં દ્રાક્ષ, ફળો અને દૂધનું ગળપણ આવે છે, જે ખાધાની સાથેજ લોહીમાં બળી જાય છે; પરિણામે પાચનક્રિયા ઉપર આવા ગળપણને પચાવવાનો બોલો બિલકુલ પડતો નથી અને શરીરને તેનો પૂરતો લાભ મળે છે. ગોળ અને સાકરમાં ગુણની દષ્ટિએ જે ફેર છે તે આંહીજ છે, કારણકે સુક્ષ્મદષ્ટિએ જન્મેના ગળપણમાં ભેદભાવ છે.

પંજનના તંદુરસ્તીખાતાએ ગોળનું પૃથક્કરણ આ મુજબ કર્યું છે:—સુકોઝ (એક જાતનું ગળપણ) ૬૩ ટકા, ફુક્ટોઝ (ફળોમાં રહેલું ગળપણ) ૧૯ ટકા, નહિ ઓગળતાં તરવો ૩ ટકા, પાણી ૧૨ ટકા અને મીઠું ૩ ટકા.

એટલે આગળ જણાવ્યું તેમ લોહીમાં સીધી રીતે બળી જતું ફળફળાદિમાં રહેલું ગળપણ તે ગોળમાં ૧૯ ટકા છે; જે સાકરમાં બિલકુલ નથી. એટલે ગોળ તો શરીરને પાચનક્રિયા ઉપર ભાર વધાર્યા સિવાય તરંગણ ફાયદો કરે છે; જ્યારે ખાંડને પચાવવી પડે છે અને પછીજ તે લોહીમાં બળી શકે છે. પરિણામે ગળપણ વાસ્તે ગોળ કરતાં ખાંડ જેટલી વધારે સેવાય તેટલો પાચનશક્તિ ઉપર બોલો વધે છે અને તેના ઉપર ધસારો પડે છે.

મીઠી પેશાબનું દર્દ

આને કારણે ખાંડનો એક આડકતરો ગેરલાભ પણ થયો છે અને તે મીઠી પેશાબનું દર્દ વધ્યું છે તે. આ દર્દ દિવસે દિવસે વધતું જાય છે. પાચનશક્તિના ધસારાનું આ સીધું પરિણામ છે.

ઉપર પ્રમાણે સાકરનો પાચનશક્તિ ઉપર બોલો વધવાથી જતો દિવસે મીઠી પેશાબનો રોગ થાય છે ત્યારે ગોળના સીધા લોહીમાં બળી જવાના ગુણને લીધે તે થાકેલા, હતાશ થઈ ગયેલા શરીરને સ્ફૂર્તિવાળું બનાવે છે. આ કારણે તો સંયુક્ત પ્રાંત અને બિહારના જમીનદારો અને ખેડૂતો સખ્ત મહેનત પછી ગોળ ખાય છે અને થાકે ઉતારે છે. શક્તિ લાવવા માટે સુવાવડીને ગોળ, ઘી અને સૂંઢ અપાય છે. અત્યારે આપણે ગોળ છોડ્યા પછી ગ્લુકોઝ વાપરતા થયા છીએ.

ગોળના વિશેષ ગુણો

ખેરાકાશાસ્ત્રીઓએ તો ગોળના બીજા ગુણો પણ શોધ્યા છે. દક્ષિણ હિંદ કુતુરનો પોષણ સંશોધનખાતાનો વડો કહે છે કે ગોળમાં લોહ, ફોસ્ફરસ અને કેલ્શિયમ રહેલાં છે; જેની પોષણની દષ્ટિએ શરીર ઉપર ભારે અસર થાય છે. વૈજ્ઞાનિકો કેલ્શિયમનું મહત્ત્વ દિવસે

દિવસે વધારતા વધારતા એટલે સુધી ગયા છે કે હવે તો 'હૃયરોગનું' નિવારણ અને તેની ચિકિત્સામાં તે અનિવાર્ય બન્યું છે.

ગોળમાં ઉપરનાં ખનિજ દ્રવ્યો હોવા ઉપરાંત 'એ' અને 'બી' નામના વિટામીન-સ-પોષણતરવો પણ છે; જે ખાંડમાં શાકમાં જડતાં નથી. ગોળ થાક ઉતારે છે. ગોળ સખ્ત મહેનત પછી શરીરમાં રક્તિ અને તાકાત લાવે છે. ગોળમાં સારા પ્રમાણમાં ખનિજ દ્રવ્યો છે. ગોળનો રવાદ ખાંડ કરતાં ચડિયાતો છે. ગોળ સાકર જેટલો સફેદ નહિ છતાં તેના કરતાં સસ્તો છે એટલે કરોડો માણસોને મુલલ છે.

(૬ મી સપ્ટેમ્બર ૧૯૩૮ ના "કુલછાળ" સાપ્તાહિકમાંથી)

૫૧-બટાટાનો જ સ્વોરાક

બટાટાને ખોરાક તરીકે કેટલે દરજ્જે અપનાવી શકાય એ માટે ૧૯૦૯ માં કોપનહાગન (ડેન્માર્ક)ના ડૉ. હિન્ડહેડે ઘણા લોકોને બટાટા ઉપર રાખીને પ્રયોગો કર્યા હતા. ડૉ. હિન્ડહેડ જંગમતા જાણીતા ખાદ્યવિજ્ઞાનશાસ્ત્રી છે અને તેમણે એક ચોપડી પણ લખી છે:— 'શું ખાવું અને શા માટે ?'

આશરે સાડા ત્રણસો વરસ પહેલાં, ત્યારે સર વોલ્ટર રેલે અમેરિકાથી ઇંગ્લંડ પહેલવહેલો બટાટાનો કાફલો લાવ્યો ત્યારે યુરોપ રકબીની મહામારીથી પીડાવું હતું, પણ ખોરાકમાં બટાટાનો વપરાશ વધ્યો ત્યારથી મધ્યયુગની એ મહામારી અદસ્ય થઇ ગઇ.

બટાટાની અંદર વિટામીન 'બી' પ્રચૂર પ્રમાણમાં છે. શરીરની વૃદ્ધિ માટે આ વિટામીનની ડોઝટરો લાભામણુ કરે છે. કેવળ બટાટાના જ ખોરાક ઉપર રહેવા સામે એકલો એકજ વાધો છે કે તેમાં કેન્સિયમનું તત્ત્વ નથી. પણ જેને કેવળ બટાટા ઉપરજ રહેવું હોય તે તેની સાથે દૂધ, દહીં વગેરે લઇને રહી શકે છે.

અને એક બીજી અમત્યની વાત. બટાટામાં પાણીનું પ્રમાણ ઘણું હોવાથી બટાટાને ખૂબ ચડાવી દેવાથી એની ઉપયોગિતા ઘણી ઓછી થઇ જાય છે. બટાટાને તૈયાર કરવાની સારામાં સારી રીત તો એજ છે કે તેને સમારીને ઉકળતા પાણીમાં નાખવા અને ધીમે તાપે તૈયાર થવા દેવા. પેટના દરદથી પીડાતા ઘણા દર્દીઓ આવી રીતે બટાટા ખાઇને પોતાનો રોગ મટાડી શક્યા છે.

અને એક ઉત્કૃષ્ટ ખોરાક તરીકેજ નહિ પણ રોગોના મુલાકાત તરીકે બટાટા ઉપયોગી છે. બટાટાને પચતાં અરધા કલાકથી વધારે વાર લાગતી નથી, પણ બટાટાને તળીને ખાવાની પદ્ધતિ બિલકુલ સારી નથી. 'કુલી બાઇ' ભલે મોદું મચકોડે, પણ એ લગામ પગરની

લુલીને સંયમમાં ન રાખવાથી તો બધા રોગનો માણસ પાયો નાખે છે. તળવાથી થોડુંક તેજ 'કાર્બોનાઈડ' થઈ ખોરાક ન પચે તેવો બનાવી મૂકે છે. કેટલાક લોકો માને છે કે બટાટા ચરબી ઉત્પન્ન કરે છે, પણ હાલની કેટલીક શોધખોળે આ વાત પણ ખોટી જાહેર કરી છે.

વળી બટાટાનું ખંડ સત્ત્વજ તેનાં છોડાંમાં છે. એમાં પોટાશ, સોડિયમ ને મેગ્નેશિયમ જેવાં ઉપયોગી ખનિજ દ્રવ્યો છે; પણ બટાટાનાં એ છોડાંને ઉપયોગમાં લેવાની ખીજ રીત પણ છે. આપણે શાક કરીએ છીએ તે તપેલીમાં એક ચાળણી મૂકી, અંદર બટાટાનાં છોડાં નાખવાં અને આવી રીતે શાકની અંદર ખનિજ દ્રવ્યો ઉમેરવાં. બટાટાનાં છોડાંવાળું પાણી જો લાવે તો પીવાના ઉપયોગમાં લેવું અને ન લાવે તો પણ દવા તરીકે ગંભીરતાથી પી જવું. આ ખનિજ દ્રવ્યો લોહીમાં જવાથી લોહી 'એસિડ' થતું અટકે છે અને શરીરને ઘણા રોગોથી દૂર રાખી શકે છે. લોહીમાં જ્યારે યુરિક એસિડનું પ્રમાણ વધી જાય ત્યારે 'સંધિવા' થાય છે. એ યુરિક એસિડનો નાશ ઉપર લખ્યા તે ખનિજ દ્રવ્યો કરી શકે છે.

(વૈદ્યાખ ૧૯૯૪ ના "કુમાર" માસિકમાંથી સંકલિત)

૫૨-પલ્લોલેલા ચણા-તાકાતની ઉત્તમ દવા !

તાકાત અને તંદુરસ્તી માટે આજે જાહેરાત કરનારાઓ અનેક દવાઓ પેટન્ટ કરી વેચી રહ્યા છે પણ તેથી તો સર્વને તાકાત મળતી હશે કે કેમ ? વળી પૈસાના પ્રમાણમાં એ તાકાત બહુજ મોઢી પણ થઈ જાય છે એટલે આપણને સાચ સરતામાં અને સારી તાકાત મળે એવા એક સરળ નુસખાની જરૂર છે. તે માટે આજે આપની સમક્ષ એક નવોજ નુસખો રજૂ કરવાનું દિલ થઈ જાય છે. આ નુસખો શહેર કે ગામડાના સર્વ લોકો અજમાવી શકે તેવો સરળ અને ઓછા ખર્ચમાં બને તેવો છે. તેની બહુ મોટી જાહેરાત કરવા જેવી અહીં જગા નથી પણ એટલું તો નક્કી છે કે જો આપને કુદરતમાં શ્રદ્ધા હશે ને અમારા લખવા પર વિશ્વાસ હશે તો આ ઉપાય આપના માટે 'રામબાણ' નીવડવાની પૂરી ખાત્રી રહે છે.

ચણા એ શક્તિવર્ધક અનાજ છે. ગામડાના લોકો તો તે ખૂબ પ્રેમથી ખાય છે ને તે ખાવા પછી નીરોગી અને બળવાન પણ બની રહે છે. આયુર્વેદના મતાનુસાર ચણા એ લોહી, પિત્ત અને કફનાં રોગને મટાડનાર છે ને બખ્તરમાં મળતા ચણામાં સફેદ, પીળા તથા કાળા ચણા ત્રણ જાત હોય છે. તેમાંથી કાળા ચણા ગુણ માટે સર્વથી



સંબંધી વિચારો-ભાગ ૨ નો

એ માટે તેજ ચણા આ માટે લેવા.

લોહીવિકારને મટાડે છે. તેના સેવનથી પાચનશક્તિ સતેજ રહેલુંજ નહિ, આવી રીતે ચણા સેવન કરનારને ક્ષયરોગ વગેરે બિમારી પણ ચવાની ધારતી રહેતી નથી. કેમકે તેમાં ઓજ પેદા કરવાનો ખાસ ગુણ રહેલો છે. પહેલવાન માણસો હમેશાં ચણાની દોસ્તી રાખે છે. તેઓ સવારના પોતાના નાસ્તામાં પ્રથમ ચણાનું સેવન કરે છે. જનાવરોમાં સૌથી બળવાન પ્રાણી ઘોડો પણ હમેશા ચણા ખાય છે ને પરિણામે તે ખૂબ શક્તિવાન બની ધણુંજ કામ કરી આપે છે. આ વાત સૌ કોઈ જાણે છે. સ્કૂલમાં લણ્ણતા બાળકોને શરીર મજબૂત બનાવવા તથા તંદુરસ્ત રાખવા માટે પલાળેલા ચણા આપી શકાય છે અને આજકાલ તો અનેક સ્કૂલોમાં તે આપવાનું ચાલુ છે.

પલાળેલા ચણા કેવી રીતે બનાવવા તથા કેવી રીતે ખાવા તે સમગ્ર લેવાની પણ ખાસ જરૂર છે. એ માટે પ્રથમ સારા ચણા લાવી સાફ કરી લેવા. પછી જોઈએ તેટલા ચણા લઈ તેને પાણીથી ઘોષ નાંખવા. પછી એક સાફ ચીનીના વાટકામાં અથવા માટીના વાસણમાં એ ચણા રાખી તેમાં પાણી ઠીક જોઈએ તેટલું નાંખવું. આશરે ૫૦ નંગ ચણા હોય તો પાંચ તોલા પાણી બસ છે. આજે સવારના આઠ વાગે તેને પલાળવા જોઈએ. આવતી કાલે સવારનાં ૨૪ કલાકે તે બરાબર પલણી તૈયાર થઈ જશે એટલે તે ચણા લાવી એક એક નંગ ખાતા જવું ને ચાવતા જવું. ઠીક ઠીક ચાવવાથીજ પૂરો લાભ મળે તેમ છે. બરાબર આવી લીધા પછી પલાળેલા ચણા પૂરા થતાં ઘૂરત બાકી રહેલું પાણી જે કંઈ બે ત્રણ તોલા હોય તે ઉપરથી પી જવાનું છે. એ પાણી ભૂલેચૂકે ફેંકી દેવું જોઈએ નહિ. આ વિધિને પૂર્વ હિંદુસ્તાનમાં જલપાન કહે છે. આપણે લાં જોમ સવારે ડાસ, દૂધ કે ચાપાણી પીવાનો રિવાજ છે તેમ આ દેશના કેટલાક ભાગોમાં આવી રીતે જલપાન કરવામાં આવે છે. આ જલપાન ખીજી ચીજો કરતાં ધણુંજ ઉત્તમ અને ખૂબ લાભ આપનાર છે. બહુજ ઓછા ખર્ચમાં સર્વ કોઈ કરી શકે અને કુદુંબના બધા માણસો લાભ લઈ શકે એવો આ એક નવીજ જાતનો નાસ્તો અને તાકાત આપનારી દવા છે. તેનો લાભ તો જોના નસીબમાં હોય તેજ લઈ શકે તેમ છે.

તેનાથી લોહી સાફ થાય છે, જૂખ લાગે છે, બળ વધે છે, સ્વ-પ્રતોષ, પ્રમેહ, શીથપતન તથા ધાતુની ક્ષીણતા મટી જાય છે. જે હમેશાં આવી રીતે સવારનાં આ પ્રયોગ કરવામાં આવે તથા વહેલી સવારે ઉઠી કરવાનું કે કસરત કરવાનું જેમનાથી બને તેમણે જરૂર કરવું. એથી બહુજ લાભ થાય છે.

(જૂન ૧૯૩૭ના " આરોગ્યસિન્ધુ " માસિકમાંથી)

૫૩-વિમારોનો સ્વોરાક-આરાસ્ટ ને સાગુદાણા

(લેખક:- શ્રી. ચિકિત્સક)

માંદા માણસને શું ખોરાક આપવો એ વાત જ્યારે આપણી સમક્ષ આવે છે ત્યારે આજકાલ આ બે યીજો આરાસ્ટ અને સાગુ-દાણાનું નામ સત્વર સામે આવી જાય છે ! તો તેમાં શું તત્ત્વો છે, તે કોને માટે હિતકર છે તથા ક્યાં થાય છે આ વાત જાણવાની જરૂર છે.

આરાસ્ટનાં બજારમાં કબા મળે છે, તેનો સફેદ રંગ હોય છે, તે ચૂર્ણરૂપમાં-લોટ જેવા આકારમાં મળે છે અને તેની પેદાશ અમેરિકામાં થાય છે. હવે તો એ આપણા દેશમાં પણ પેદા થવા લાગ્યું છે. ગર-મીની ઋતુમાં આરાસ્ટનાં મૂળાંમાં લાવી તેને ખેડેલી જમીનમાં વાવવામાં આવે છે ને તે શિયાળામાં પાકી જતાં કાપવામાં આવે છે. તે વેળા તેનાં પાન સુકાઈ જાય છે ને તેનાં મૂળાંમાં લઈ ખૂબ ઘસી ઘોઈ લેવાય છે, તેથી એના ઉપરની હાલ નીકળી તે અંદરથી સફેદ દેખાઈ આવે છે. પછી તેને પીસવામાં આવે છે ને પીસવા પછી પણ તેને ફરીથી ઘોવામાં આવે છે. ત્યારબાદ તે ઠીક ઠીક સફેદ બની શકે છે. પછી તેને સૂકવી લઈ પેક કબામાં ભરી અપાય છે. આં પેક કબા બજારમાંથી આપણે લાવીએ છીએ; તે આરાસ્ટના મૂળનું ચૂર્ણ-બૂકો છે. બજારમાં ઘણીવાર શુદ્ધ આરાસ્ટનો લોટ મળતો નથી પણ ભેળસેળવાળો—તેમાં ચોખાનો આટો કે પ્રકસુદી-મેંદાની મિશ્રાવટ કરીને પણ વેચવામાં આવે છે, માટે લેતી વખતે તે બાબત ખાસ ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે. વિમારોને આરાસ્ટની કાંજ બનાવીને અપાય છે; તે પૌષ્ટિક પદાર્થ છે. વાતબ્યાધિવાળા રોગીઓ માટે તે અપય્ય ખોરાક હોવાથી જુલેચૂકે તેમને કદી ન આપવું જોઈએ. તેની રાખ-કાંજ પાણી કે દૂધ સાથે બનાવી તેમાં જરા સાકર મેળવી લેવાનો સામાન્ય રિવાજ છે ને તે રિવાજ આજના અંગ્રેજી ભરોસા લોકોમાં તથા ડોક્ટરોવાળા વાતાવરણમાં જોવામાં આવે છે.

સાગુદાણા ને આપણા લોકો સાગુદાણા કહે છે, પણ મૂળ નામ સાગુદાના છે. કેમકે તેની પેદાશ સાગુ નામના ઝાડમાંથી થાય છે. તેનાં ઝાડ સુમાત્રા, જવા, બોર્નિયો વગેરે પૂર્વ દેશનાં દ્વિપમાં થાય છે અને હવે તો આ વૃક્ષ આ દેશમાં બર્મા, મદ્રાસ, બંગાલ વગેરે જગ્યાએ લગાડવામાં આવેલ હોવાથી એની પેદાશ આ દેશમાં પણ થવા લાગી છે. ખરી રીતે આરાસ્ટ અને સાગુદાણા એ બેનો પ્રચાર આ દેશમાં હમણાંજ વધેલો છે. પૂર્વે તેનો ખાસ કંઈ તેવો પ્રચાર નજ હતો.

સાચુનાં મોટા લાંબા તાડ જેવા વૃક્ષ થાય છે અને તે તાડનો એક બેદ હોય તેમ ગણાય છે. તાડનાં પાન કરતાં તે ઝાડનાં પાન વધુ લાંબા હોય છે. તે ઝાડનાં રેસાની ટોરીઓ તથા ટોપલીઓ પણ બને છે. તેનું થડ પાણીમા જલદી સડતું નથી તેથી તે થડનો વચ્ચે ભાગ કાઢી તેની મોટી નાળીઓ (શુંગળારૂપ પાઈપ જેવું) બનાવી વપરાય છે.

એનું ઝાડ બ્યારે ચૌદ પંદર વર્ષનું થાય ત્યારે તેની છાલ નીચે સફેદ જાડો ગર્ભ બંધાય છે. તેને કાઢી વાટી લઈ તેનાં નાનાં ઢાંધા બને તેમ કરી લેવામાં આવે છે ને પછી તેને ચૂકવી સંભાળીને રાખે છે. આનું નામ સીચુદાના છે. એ ઝાડમાંથી આવી રીતે સફેદ ગર્ભ જો કાઢી ન લેવાય તો આખું ઝાડ સુકાઈ જાય છે. એનાં ફળમાં રહેલા બીજને વરસાદની ઋતુમા વાવવાથી એનાં વૃક્ષ પેદા થઈ શકે છે.

સાચુદાણા પચવાગા હડાડા છે તેથી તેની કાજ બનાવી તે દુર્બળ અને ણિમાર માણસોને અપાય છે. તેની કાંજ પાણીમા બનાવી પછી તેમાં સાકર ને દૂધ મરજી પ્રમાણે મેળવી અપાય છે. આ પદાર્થ બધા માણસોને આપવાનો સામાન્ય ચાલ છે પણ તે વાયુ તથા કંદ્ર પ્રકૃતિવાળા માટે આપવો હિતકારી નથી માટે સંભાળીને આપવાની જરૂર છે. (જૂન ૧૯૩૭ નાં “આરોગ્યસિન્ધુ” માસિકમાંથી)

૫૪-જાળવા જેવું

—ડોક્ટર ફોક્સે ચામડીનાં દરદોના નિષ્ણાત છે. અનેક પ્રયોગો કરીને તેમણે પૂરવાર કરી બતાવ્યું છે કે ચામડીનાં અનેક દરદોનું કારણ કોષી છે. કોષી પીવાથી શરીરે ચળ આવે છે ને ઝીણી ઝીણી ફોડલીઓ થાય છે.

—સુપ્રસિદ્ધ અમેરિકન ડોક્ટર મર વિલિયમ એસલર એક ઠેકાણે ઠહે છે કે કેટલાક એપી ને મંબીર દરદો બાદ કરીએ તો સેકેડે ૯૯ રોગનું મૂળ કારણ અયોગ્ય આહાર હોય છે.

—કાચાં ને કુદરતી ફળ તથા કાચું અનાજ એ ત્રણ કલાકમાં પચી જાય છે. રાંધેલો ખોરાક પચતાં એનાથી બમણો વખત લાગે છે. કેટલીક વાર તો આઠ કલાક પણ લાગે છે.

—અપચા ને અગ્નિમાંલના પર અનેક જાતની દવાઓ છે. પણ ડૉ. પોપે જણાવેલો નીચેનો કુદરતી દુચકો અજમાવી જેવા જેવો છે. ગાજર ને કાકડીને રસ પીવાથી અગ્નિમાંલ જલદી મટી જાય છે. રસ પીવાનું બની ન શકે તો એ કાચાં ખાવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

૫૫-મસાલાના ગુણદોષ અને તેની શરીર ઉપર થતી અસર

(આપણે આપણા ખોરાકમાં અનેક પ્રકારના મસાલા વાપરીએ છીએ. એ મસાલાઓમાં જે સર્વ સામાન્ય છે એના ગુણદોષ ટૂંકમાં વિચારીએ. શરીર ઉપર એની ખરાબ અસર કેવી થાય છે એ પણ તપાસીએ. એથી આપણામાંના કોને કોને એ કેટલે અંશે આવશ્યક અથવા હિતકર છે એ જાણી શકાશે. સામાન્ય મસાલાઓમાં મીઠું, મરચું, ધાણા, હળદર, કાથમીર, હીંગ, રાઈ, કાકમ, મેથી, જીરું, અજમેા, આદુ, લસણ, આમલી વગેરે છે. ગરમ મસાલામાં તજ, લવંગ, મરી, જાયફળ, કેસર વગેરે સામાન્ય છે. પ્રથમ એના ગુણદોષ જોઈએ.)

કાથમીર:—સ્વાદિષ્ટ, રૂચિકારક, પાચક, ક્ષુધાદીપક અને જ્વરનાશક છે. ધાણા એ કાથમીરના બી છે. ધાણાનો ઉપયોગ કેટલાક રોગોમાં અને જ્વરનાશ માટે કાઢામાં કરવામાં આવે છે. હમણાં હમણાં પાશ્ચાત્ય વૈદકમાં પણ તેનો અને તેના અર્કનો ઉપયોગ થાય છે.

અજમેા, મરી, આદુ, કુદીનો અને લસણ:—પાચક, પેટનો વાયુ હરનાર. પેટમાં કુખર્તુ હોય તો તે શાન્ત કરનાર, કૃમિ નાશક તેમજ ઉષ્ણ છે. આદુ સળેખમ માટે, કુદીનો ખાંસી માટે અને અજમેા, મરી અને લસણ જ્વરનાશ માટે ઉપયોગી છે. અજમેા અને લસણ દવા તરીકે પાશ્ચાત્ય વૈદકમાં ખૂબ વપરાય છે.

જીરું:—વાતહારક, ક્ષુધાદીપક અને રૂચિકારક છે. કૃમિ અને પિત્તને શમાવનાર છે.

તજ:—ક્ષુધાદીપક, બળ આપનાર (ટોનીક) અને વાતનાશક છે. તે જંતુનાશક અને ઘણો ગરમ હોવાથી પરસેવો લાવનાર છે.

લવંગ:—ઉષ્ણ, પાચક, ઉલટી અને હાષિકાનો નાશ કરે છે. જંતુનાશક હોવાથી તેનું ચૂર્ણ દંતમંજન માટે વાપરી શકાય છે.

હીંગ:—ક્ષુધાદીપક છે. જરોળના રોગ ઉપર ગુણદાયક છે. પિલોડી કે પિલોડીના પાંદડાંનો રસ પણ જરોળ અને મૂત્રાશયના દર્દ ઉપર અકસીર છે.

કેસર:—ઉષ્ણ, ક્ષુધાદીપક કૃમિનાશક અને ગુન ગુદિકારક છે. બળવર્ધન માટે દૂધ માથે તે ગુણકારી છે.

જાયફળ:—પાચક અને ઉષ્ણ, પણ માદક અને કબજાત કરનાર છે.

રાધ:—ઉબ્ધુ અને વાતનાશક છે. તે ઝેરનો નાશ કરનારી મનાય છે. વિપ્રયોગ થયેલો હોય તો ઉલટી થવા માટે રાધનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

હુળહર:—ઝેરનો નાશ કરનાર, રૂધીરાભિસરણુ વધારનાર તેમજ રક્ત-શુદ્ધિકારક છે.

કોકમ:—પાચક અને મળને ઘટ કરનાર છે. મરડો કે સંત્ર-હણીમાં તે ગુણુકારી છે.

આંબલી:—સારક અને ક્ષુધાદીપક છે. તેજ ગુણુ કાકડીમાં છે. આ બન્ને ફળો રોગનું ઘર મનાય છે પણ એ પાયા વગરની માન્યતા છે. આ બન્ને ફળો ઉપર પ્રયોગ કરી તેના ગુણુ નક્કી કરવા નોંધવો. આ ફળો ખૂબ પ્રમાણમાં ચતા હોવાથી ગરીબોને ઉપયોગી થઈ પડે.

તુલસી:—તુલસીનો મસાલા તરીકે ઉપયોગ થતો નથી, પણ જેમ ફૂદીનો કે કાચમીરનો ઉપયોગ થાય છે તેવો આનો પણ ઉપ-યોગ કરવામાં આવે તો તે ઉપયોગી છે. જંતુનાશક, ક્ષુધાદીપક અને જ્વરનાશક છે. મેલેરિયા ઉપર અકસીર છે. ઘરની આસપાસ તુલસીના છોડ હોય તો વાતાવરણને રોગરહિત કરે છે.

મરચાં:—એ નિર્દોષ મસાલામાં નહિ ગણી શકાય. તેમાં ઉત્તે-જક ગુણુ હોવાથી મોમાં લાળ ઉત્પન્ન કરી પચાવવામાં મદદ કરે છે પણ શરીર માટે તે વિનતીય હોવાથી તેટલુંજ તુકસાન પણ કરે છે. વધારે ખાવામાં આવે તો ખસ કે ફેફસ થાય છે. આપણા ઘરોમાં મરચાંનો આટલો પ્રચાર કેમ થયો છે તે સમજાવું નથી. મરચાંની અવેશમાં મરી કે તજ વાપરવામાં આવે તો ઘણી રીતે હાયદ્રાકારક થઈ પડશે. લીલાં મરચાં થોડા પ્રમાણમાં લેવાય તો ક્ષમ્ય છે.

મીઠું:—જંતુનાશક, ક્ષારક અને સ્વાદ લાવનાર છે.

ઉપરના ઘણા ખરા મસાલામાં ક્ષુધાદીપક વાતનાશક અને કૃમિનાશકના ગુણુ છે. મસાલાનો ઉપયોગ આપણા દેશમાં વધુ થાય છે. આપણો મુખ્ય ખોરાક અનાજ, કઠોળ અને ત્રિષ્ટમય પદાર્થોનો હોવાથી તે નો પૂરતા પ્રમાણમાં ચવાઈને પેટમાં ન જાય અથવા પૂરતી મહેનત કે કસરત વગર લેવાય તો તે આંતરડામાં તેમાંથી સત્ત્વ જેવાયા કે શોષાયા વગર પડી રહે છે. વધુ વખત રહેવાથી તે સડી તેમાંથી વાયુ (ગેસ) ઉત્પન્ન થાય છે.

આયુર્વેદના સિદ્ધાંત પ્રમાણે રોગ વાત પિત્ત કે કફના પ્રકોપથી થાય છે, વાત અને વાયુ એ લગભગ સરખો છે.

પિત્ત:—એ પિત્તાશયમાંથી ઝરતો રસ છે. સ્નિગ્ધ પદાર્થ પચાવવા માટે કે આંતરકામાં પડી રહેલો ખોરાક સડે નહિ અને તેને ઉભરો આવી તેનું વાયુમાં રૂપાંતર થાય નહિ તે માટે તે રસ ખોરાક સાથે મળે છે. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ખોરાક નહિ લેવાય તો ખોરાકમાંથી વાયુ (ગેસ) અટકાવવા માટે પિત્તાશયમાંથી ઉશ્કેરાઈ તેમાંથી વધુ પિત્ત ઝરે છે અને પછી તે આખા શરીરમાં શોષાય છે. તે બહુ તીવ્ર હોવાથી લોહીમાં ભળતાં તે લોહીની પેશીઓને અશક્ત બનાવે છે અને તેથી માણસ નબળો અને નિરત્સાહી બને છે. પછી લોહી બગડે છે. એવા માણસને પિત્ત-પ્રકૃતિનો માણસ આપણે કહીએ છીએ. એવા પિત્તના ઉશ્કેરાવાથી ઘણા રોગ થાય છે.

કફ:—લોહીમાંનો કચરો બાળવાનું કામ ફેફસાં કરે છે. પિત્તયુક્ત કે આમ્લ રસયુક્ત લોહીને જે વ્યાયામ કે પ્રાણાયામ દ્વારા ફેફસાં વિકસિત નહિ હોય તો શુદ્ધ નહિ કરી શકે. ફેફસાં લોહીનો કચરો કાર્બોનિક એસીડદ્વારા કે કફદ્વારા બહાર ફેંકે છે. પણ ફેફસાં નબળા હોય કે તે દૂર કરી શકે તે કરતાં કચરો વધુ હોય તો કફનો પ્રકાપ થાય છે અને તેમાંથી ચરદી, ઇન્ફ્લુએન્ઝા, ન્યુમોનિયા કે બધા રોગો થાય છે.

બ્યારે ત્રણેનો કોપ થાય છે ત્યારે મનુષ્યની જિંદગીનો અંત આવે છે.

યોગ્ય અને નિયમિત ખોરાક લેવાય તો શરીર કાયમ સુદૃઢ રહી શકે પણ વ્યવહારમાં બધા નિયમો પાળી શકાતા નથી. તેથી સાવચેતી રાખવા સારું મસાલાનો ઉપયોગ કરવાનો છે. કારણકે તેની મદદથી વાતનો નાશ થાય છે. તે જંતુને ઉત્પન્ન થવા દેતાં નથી અને પિત્તનું કામ તે કરતાં હોવાથી પિત્ત ઉશ્કેરાતું નથી. પણ તે તદ્દન નૈસર્ગિક ન કહી શકાય પણ સામાન્ય વ્યવહારમાં તેને શક્ય ગણી શકાય.

જે હંમેશાં પૂરતી મહેનત કે વ્યાયામ કરે છે, જેની પાચન-શક્તિ સાબૂત છે, જે ખૂબ આવીને ખોરાક લે છે, જેનાં ફેફસાં પૂર્ણ વિકસીત છે, તેને મસાલાની જરૂર નથી. ભાજપાકા, ફળો કે કોચલાવાળા ફળો કે દૂધ જેવો તદ્દન નૈસર્ગિક ખોરાક લેનારને પણ મસાલાની જરૂર નથી. (ભાદ્રપદ ૧૯૯૨ ના “નવરચના” માસિકમાંથી)



૧૬-સ્નેહન પ્રયોગો

આયુર્વેદિય ચિકિત્સામાં શોધન કરતાં અગાઉ સ્નેહન કરવાની જરૂર છે. તે સ્નેહન સાદા પ્રયોગોનો આ લેખમાં વિચાર કરવાનો છે. નાનાં બાળકો, વૃદ્ધો અને અશક્તો સ્નેહની કૃત્ય માત્રા લઇ શકતા નથી. કેટલાકને તે લેતાં ઓકારીજ આવે છે અને કેટલાક લીધા પછી પથ્થ પાળી શકતાં નથી. તેટલા માટે તેવા લોકો માટે આ સ્નેહનો સાદો પ્રયોગ સાઅજોએ એવો બતાવેલો છે કે ધણી ભાગે પાતળા ખોરાકની જોડે સ્નેહનો યોગ કરવો. માત્ર તે ખોરાકના વખતે આપવો નહિ. દિવસે ખાધેલું અન્ન પચી ગયું હોય તે વખતે પ્રાતઃકાલમાં શીઘ્રમુખમાર્જન વગેરે કરીને ખીલું કંઈ પણ ન લેતા એખાના પાશેર ઓસામણની જોડે બેથી ચાર તોલા ઘી આપવું. સ્વાદ માટે અને આ સ્નેહ શરીરમાં જલદી પ્રસરે તે માટે આ ઓસામણમાં થોડું સિંધાલુણ અગર મીઠું નાખવું અગર ખીરમાં ઘી નાખીને પી જવું. અગર પુષ્કળ ઘી નાખીને ખીચડી ખાધી. દૂધમાં પણ ઘી અને સિંધાલુણ નાખીને પી શકાય. ઘી અને સાકર પણ એકઠા કરીને પી શકાય. ત્રિકુળાના કાઢામાં પણ ઘી પીવાયં.

આવી રીતે સ્નેહ-પાન કરીને થોડો શેક કરવો અને તે પછી વિરેચન લેવું એટલે શરીરમાંના દોષો સંપૂર્ણ રીતે નીકળી જઈને કાયમનો આરામ થશે. આ રીતે વિરેચન લેવાથી જુઝાબનો થાક પણ ઓછો લાગશે. અત્યંત અશક્ત માણસને દૂધજ સ્નેહન અને શોધન છે. જીર્ણીજવરવાળાને ગાયનુંજ દૂધ એને માટે આપી શકાય. સુવારોગવાળી બાઈએને પણ દૂધની સાથે ઔષધ એજ કારણથી આપવામાં આવે છે.

હાલમાં બંધકોપની ફરિયાદ શહેરમાં બહુજ છે. તેનાં કારણો જેવા જઈએ તો લોકો ખાનપાનના યોગ્ય નિયમો પાળતા નથી તેજ છે. લોકો એને માટે રેચ ઉપર ઉપર લીધા કરે છે પણ તેથી બંધ-કોપ તો વધતોજ જાય છે. આ બંધકોષમાં વાયુવિકાર મુખ્ય હોય હોય છે અને ઉપર બતાવેલા સ્નેહન પ્રયોગો વાયુવિકારને સારી રીતે દબાવી શકે છે. માટે આ ફરિયાદવાળાએ સવારમાં ખીલું કંઈ પણ ન લેતાં એક બે તોલા ઘી અગર માખણ લેવું અને તેના ઉપર એક કલાક પછી ગરમ દૂધ પાશેર પીવું. આ કે કોરી વગેરે લેવાં નહિ. રાતે સૂતી વખતે દ્રાક્ષાદિવટ્ટી અગર મોટી હરડેની ભૂકી છથી દસ માસા દૂધ જોડે લેવી.

કેટલાક પૂછે કે આવી ફરિયાદોમાં એરંડિયું લેવું એ વધારે

સારું નથી ? એનો જવાબ એ છે કે શરીરમાં સ્નેહ મળ્યા, જ્ય એ સ્નેહન પ્રયોગોનો આશય છે. એરંડિયું એ રીતે મળ્યા જરૂર નથી, તે લાગણી નીકળી જાય છે; એટલે શકનો ઉપયોગ થવાનો પણ તેમાં અવકાશ રહેતો નથી. એજ રીતે પેરેલિટ વગેરે દવાઓ પણ ઉતાવળે જુલાય કરાવે છે પણ સ્નેહન તરીકે કામની નથી.

હવે આ સ્નેહન પ્રયોગો વિરેચન ઉપરાંત બીજી રીતે શરીરને કેટલા ઉપયોગી છે તેનો જરા વિચાર કરીએ. ઘી અને તેલ એ મુખ્ય વસ્તુઓ સ્નેહ તરીકે વાપરવા જેવી છે; તેમાં પણ ઘી વધારે ગુણકારક છે. એ સંબંધમાં આ રોગ-સંગ્રહકાર લખે છે કે:—

શસ્તંધી સ્મૃતિમેઘાન્નિ ઘલાયુઃ શુક્રચક્ષુષામ્ ।
 ઘાલદૃદ પ્રજાફાન્તિ સૌકુમાર્ય સ્વરાર્થિનામ્ ॥
 ક્ષત ક્ષીણ પરી સર્પ શાસ્ત્રાન્નિગ્લ પિતાત્મનામ્ ।
 ઘાતપિત્તવિવેન્માદ શોપાલદમી જરાપહામ્ ॥
 સ્નેહાનામુત્તમં શીતં વાયસઃ સ્થાપનં પરમ્ ।
 સદ્દસ્યધીયં વિધિત્રિ ઘૃતં કર્મ સદ્દસ્યકૃત્ ॥

ઘી બુદ્ધિ, સ્મરણશક્તિ અને ધારણાશક્તિને વધારનાર છે તથા અગ્નિદીપક અને બલવર્ધક છે. વળી તે આયુષ્ય અને શુક્ર વધારનાર તથા આખોને હિતકારક છે. નાના બાળકોએ, વૃદ્ધોએ તથા બાળકો થાય એવું ઇચ્છનારાઓએ અને સૌંદર્ય, સુકુમારતા તથા સારા અવાજને ઇચ્છનારાઓએ ઘી ખાવું એ હિતાવહ છે. શરીરમાં ક્ષય થવાથી ક્ષીણતા આવેલી હોય, વિસળ થયેલ હોય અને શસ્ત્ર-હિયા કે કામથી ભ્રાન્ન થયા હોય તેવા લોકોએ પણ ઘીનો ઉપયોગ કરવો. વાયુ, પિત્ત, વિપ, ઉન્માદ, ક્ષય, કૃષ્ણતા અને શુષ્કતા એ રોગો ઘીથી મટે છે. ઘીથી ઘડપણનાં નિશાનો (ભાંસ, ક્ષય, કરચ-લીઓ પડવી, ટાલ પડવી, ઘોળા વાળ થવા) જલદી આવતાં નથી. બધા રિન્ગ્ધ પદાર્થોમાં ઘીજ એક છે. કેમકે ઘીની જોડે જે વસ્તુઓ આપવામાં આવે તેનો ગુણ ઘીને લીધે વધે છે.

ઘીના ઉપર જણાવેલા ગુણ બધાના અનુભવમાં આવવા જેવા છે. એ બધામાં મુખ્ય ગુણ એ છે કે ઘી એ શરીરના સ્થૂલ અને સૂક્ષ્મ તમામ અવયવોને પુષ્ટિ આપનાર છે. શરીર કરતાં મન અને બુદ્ધિની ક્રિયા વધારે સૂક્ષ્મ છે. તે ક્રિયા જે જ્ઞાનતંત્રના મુખ્ય સ્થાન મગજથી થાય છે, તેને પણ પુષ્ટિ આપનાર ઘી છે. આંખના વિકારો પિત્તપ્રધાન હોવાથી તેને માટે પણ ઘીનો ઉપયોગ જૂના વખતથી થતો આવ્યો છે. ઘી ખાનારા લોકોનાં શરીર તેજસ્વી અને સુકુમાર તથા ટકાઉ સૌંદર્યવાળા હોય છે. ઘી યોગ્ય પ્રમાણમાં હમેશ ખાના-રની જઠરાગ્નિ પણ પ્રદીપ્ત રહે છે. કેમકે અન્નપચન માટે જે ઉપ-

યોગી પિત્ત તેમાં પણ સિન્ધતાની જરૂર રહે છે. સ્નેહથી અન્ન ગરમ બને છે એટલે તે જલદી પચે છે. છૂર્ણ જ્વરમાં ઉષ્ણતા વધારનાર પિત્ત રક્ષ હોય છે. તેથી તે રક્ષતા સ્નેહ વધારવાથી શમે છે અને તેથી છૂર્ણજ્વર દબાય છે. તેજ પ્રમાણે છૂર્ણજ્વરમાં વાયુ પણ વધેલો હોય છે. તેના પર ઘી વાતન તરીકે પણ મુખ્ય છે. 'આયુધૃત', શુક્રમેવ ધૃત' વગેરે લોકોક્તિઓ આશ્વાધારે રચાયેલ છે. ઘી યોગ્ય રીતે સેવન કરનારની સંતતિ પણ બહુ બળવાન બને છે અને તેનું વીર્ય ૭૫ વર્ષ સુધી પણ ગર્ભોત્પાદન માટે લાયક રહે છે. શરીરની અંદરના અને બહારના પ્રણ માટે પણ ઘી જેવું બીજું કંઈપણ નથી. નાડીના પ્રણ, હાડકાના પ્રણ અને ભગંદર જેવા કષ્ટસાધ્ય પ્રણ પણ ઘીથી ભરાઈ જાય છે. એ પ્રણોના લેપ માટે જૂનું ઘી સાફ ગણાય છે. એક વર્ષનું જૂનું ઘી જો જખમ ઉપર લગાવાય, તો એ જખમમાંનું દુર્ગંધ પણ આપોઆપ નીકળી જાય અને જખમ રૂઝાઈ જાય. પહેલાંના વખતમાં લઠાઈ વખતે જે જખમો થતા તેના ઉપર ઘીનીજ પટ્ટીઓ બંધાતી હતી અને તેટલાજ માટે પ્રત્યેક કિલ્લા ઉપર ઘીના ગાઢવા દરવર્ષે મંધરવામાં આવતા. આવા આના ગુણોથી આકર્ષાઈને અસહના આરોગ્યે ખોરાકની અત્યાવશ્યક વસ્તુઓમાં ઘીની ગણના કરેલી છે.

આજકાલ આપણે ખરી, આયુષ્યવર્ધક વસ્તુઓના ખોરાકમાંથી ત્યાગ કરવા લાગ્યા છીએ. રૂપિયે રતલની વિભાવતથી આવેલી ખિરિકટો આપણે ભાવથી ખાઈએ છીએ, પણ આઠ આના રતલનું ઘી ખાવામાં કંટાળો લાગીએ છીએ. ખરું જોડું ઘી પારખવાની શક્તિ પણ આપણામાં રહી નથી. હાલ બજારમાં આવતું ઘી કેવળ બેળસેળ હોય છે. આજસુધી માખણ પણ ઘરનું ચોખ્ખું મળતું હતું, પરંતુ હવે તો તેમાં પણ બેળસેળ થવા લાગ્યો છે. હોટલોમાં ઘીમાં તળેલી જે વસ્તુઓ મળે છે, તે સઘળા બન વટી ધીમાજ તળેલી હોય છે. ખરા ઘીના ઉપર જણાવેલા ગુણ જોને અનુભવવા હોય તેણે ગાય ભેંસનું ઘરનું ઘી વાપરવું. બનાવટી ધીમાં એવા ગુણો હોતા નથી. દૂધ અને ઘીના સંબંધમાં શહેરના લોકોની સ્થિતિ ઘણી દયાજનક છે. સરકાર કે મુધરાઈ એ તરફ લક્ષ આપે તોજ ખરું દૂધ કે ઘી મળી શકે. લંડન શહેરમાં ગાયનું દૂધ ખુના કરતાં પણ સોધું અને ચોખ્ખું મળે છે. આયુષ્યવર્ધક આ બંને ચીજો સારી ન મળવાથીજ બાલકોની મરણ સંખ્યા વધતી ચાલી છે અને માણસોનું આયુષ્ય કમી થતું આવ્યું છે.

(“ વ્યાયામ ” મામિકના એક પાંકમાંથી)

૫૭-દૂધનું સેવન

(લેખક:-શ્રી. મુળજી કાનજી ચાવડા)

દુધમાં શરીરને પોષણ કરવાનાં અને વિકાસ કરવાનાં તમામ તત્ત્વો છે. માણસ ધારે તો આજીવન માત્ર દુધ પીને જીવી શકે છે. માણસ માટે દુધ સર્વોત્તમ સંપૂર્ણ ખોરાક હોઈ એને જૂલોકના અમૃતનું શ્રેષ્ઠ નામ આપવામાં આવ્યું છે.

ગાયનું નવું જન્મેલું વાછરડું તેની માતાને ધાવીને જેવું તાંદુરસ્ત અને અંદ્રમસ્ત બને છે, તેવીજ રીતે નવું જન્મેલું નાનું બાળક પણ માત્ર માનું દુધ ધાવીને હૃદયપુષ્ટ બની દર માસે વધતું જાય છે. નાનું વાછરડું અને નાનું બાળક જ્યાં સુધી માત્ર દુધ ઉપરજ હોય છે ત્યાં સુધી ખૂબ ચેતનવંતું, સ્ફૂર્તિવાળું અને આનંદી જ્યારે જુઓ ત્યારે જણાય છે. દુધની ઉત્તમતાનો આનાથી વધુ પ્રત્યક્ષ પુરાવો ગો જોઈએ ?

માણસના શરીરનો સંપૂર્ણ વિકાસ તે જન્મે ત્યારથી પચીસ વર્ષે થાય છે. આ અવસ્થામાં તેણે દુધનું ખૂબ સેવન કરવું જોઈએ. કારણકે માણસના શરીરનો તાંદુરસ્ત અને મજબૂત બાધો થવાની અવસ્થા આ છે. આ અવસ્થામાં જો માણસનો ખોરાક પૌષ્ટિક અને સંપૂર્ણ તત્ત્વો ધરાવતો ન હોય તો માણસના શરીરનો વિકાસ અટકી જાય છે, શરીર નબળું પડી જાય છે અને આ ખામી હંમેશાને માટે રહી જાય છે.

જગતમાં મહાપુરુષ ગણાતા વિશ્વવંદ્ય પ્રભુ શ્રીકૃષ્ણચંદ્રે આસ્થાવસ્થાથીજ દુધ અને દુધના બનેલા ખોરાકના પદાર્થોનું ખૂબ સેવન કર્યું. પરિણામે તેમનો શારીરિક અને માનસિક સંપૂર્ણ વિકાસ થયો ને તેઓ અનેક જળવાન આસુરોનો કળ અને જળથી વધ કરવા શક્તિમાન થયા. દુધના સેવનથી કેવું ઉત્તમ પરિણામ આવે છે તેનો આ પુરાણપ્રસિદ્ધ વ્યવસ્થા દર્શાવે છે.

પચીસ વર્ષ સુધી માણસને પોષણ અને વિકાસ બન્ને માટે ખોરાકની આવશ્યકતા છે. ત્યારબાદ માણસમાંજે શરીરનું આરોગ્ય સારી રીતે ટકાવી રાખે તે માટે પોષણ પૂરેજો ખોરાક જોઈએ. એટલે માણસે પચીસ વર્ષ સુધીજ માત્ર દુધનું સેવન કરવું જોઈએ અને ત્યારબાદ નહિ એમ કોઈ માની લે નહિ. ત્યારબાદ શરીરમાં ચેતન અને સ્ફૂર્તિ મારી રીતે જળવાઈ રહે તે માટે દુધનું સેવન તો ચાલુજ રાખવું જોઈએ.

આહારશાસ્ત્રીઓના મન પ્રમાણે ગોટી ઉમરના પૂર્ણ મહેનતુ માણસને દરરોજ ત્રણ હળર કેતોરિન ગરમી આપે એટલો ખોરાક જોઈએ. આ હસાને જો કોઈને દુધ ઉપરજ રહેવું હોય તો દરરોજ ;

દસ રતન દુધ પીવું જોઈએ. જે દુધ એટલું બધું પીવું ન હોય તો બાકીની ઘટલી કેસોરિન જેટલો બીજો પૌષ્ટિક ખોરાક ખાવો જોઈએ.

બાળક મોઢું થાય એટલે તેને માનું ધાવણ મળવું બંધ થાય છે, પણ તેને દુધની જરૂર તો રહે છેજ. આપણા વડિલોએ તે માટે દુગ્ધાં ટોરોને પાળવા માંડ્યાં. ગાય, બેંસ, બકરી અને ઘેડી એ ચાર દુગ્ધાં ઠોર દુધ માટે ઉત્તમ લાગ્યાં. એટલે આ ચારે ઠોર તેઓ પાળવા લાગ્યા. તેમાં ખોરાકની ઉત્તમતાની દૃષ્ટિએ સૌથી શ્રેષ્ઠ દુધ ગાયનું છે. દુધના આ સર્વોત્તમ ગુણને લઈને આપણા હિંદુશાસ્ત્રમાં ગાયને પવિત્ર ગણવામાં આવે છે અને તેને મહત્ત્વનું સ્થાન આપવામાં આવે છે. ગાયના દુધ કે તેમાંથી બનતાં બીજા પદાર્થ દહીં, ગાખણ અને ઘીને પણ એટલું જ મહત્ત્વનું સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. કાંઈ પણ વ્યવહારિક કે ધાર્મિક કાર્ય ગાયના દુધ, દહીં કે ઘી વગર થઈ શકે નહિ, એવી પ્રથા પાડવામાં આવી છે. આમ ખોરાકની અને ધાર્મિક દૃષ્ટિએ દરેક ઘેર ગાયનું દુગ્ધ હોવું જોઈએ. ખોરાકમાં ગાયનું શેડકડું તાજું મોણું દુધ સૌથી ઉત્તમ છે. ગાયનું દુગ્ધ ઘેર હોવાથી સવાર સાંજ શેડકડું દુધ મળી શકે. ગાય દોવાઈ આવે કે તરતજ દુધને સાફ ઘોંચેલ સફેદ કાપડના ગળણા વડે ગ્રાણીને પીવું જોઈએ. જેને શેડકડું દુધ મોણું પીવું ન ગમે તેણે થોડું મધ નાખીને પીવું ઉત્તમ છે. મીઠાશ માટે ઘણાં લોકો ખાંડ નાખે છે પણ તેથી જોઈએ તેટલો ફાયદો થતો નથી. બનતાં લગી શેડકડું દુધ ન ભાવવું હોય તો તેને વરાળ નીકળે એટલું ગરમ કરીને દારીને પીવું જોઈએ. મોણું દુધ પીવું ન ગમે તો થોડું મધ નાખીને પીવું માફ છે, પણ ખાંડનો ઉપયોગ કરવો નહિ. જરૂર કરવોજ હોય તો સ્વદેશી ખાંડ જેને ખૂંકે દહું છે તે—શરડીની ખાંડજ વાપરવી.

માના સ્તનમાંથી મેંવડે દુધ ધાવીને પીવું એ દુધ પીવાની સર્વોત્તમ કુદરતી રીત છે. બાળક માને ધાવવું બંધ થાય કે તેને દુધ પીવાની કાચની શીશીમાં ભરીને રખરખી ડીંટડી ચડાવીને તે ડીંટડી-દ્વારા દુધ પીવા આપવું જોઈએ. પણ ઘણા ડોક્ટરોનો મન છે કે રખરખી ડીંટડી તુકસાનકર્તા છે માટે તેનો ઉપયોગ ન છુટકે બહુજ ઓછો કરવો અને કરવો પડે તો દુધ પીધા બાદ ડીંટડી અને કાચની શીશી બન્નેને ગરમ ખાણીથી ઘોંઈને બરાબર સાફ કરવા જોઈએ.

મોટી ઉંમરનાં બાળકો અને મોટાં માણસોને દુધના ખાલામાં આજકાલ હોટેલોમાં સરળત કે ક્રાઉટ્રીક પીવા માટે પોલી ધાસની નળીઓ આપે છે તેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. આવી રીતે નળીનાં છિદ્રદ્વારા દુધ ચૂમીને પીવાથી દુધ ધીરે ધીરે પીવાય છે. તેથી મોટાંનું થૂંક દુધની સાથે બરાબર મળે છે. આ દુધ સહેલાઈથી પચી જાય

છે. ઘણાઓને ફૂધનો ખાસો કે ગ્લાસ મોટે માંડી ગટગટાવી જલદી પી જવાની ટેવ હોય છે. આ ટેવ નુકસાનકારક છે કારણકે ફૂધ સાથે જોડેલા પ્રમાણમાં અમી બળી શકતી નથી. તેથી ફૂધ બરાબર પાચન થતું નથી અને બાદી કરે છે. કોઈ કોઈને તો ઝાડા પણ થાય છે. ત્યાં આવી નળીઓ ન મળી શકતી હોય ત્યાં ફૂધ પીવા માટે નાના બાળકો માટેના નાના ચમચા વડે ફૂધ પીવું અથવા તો ખાસા કે કટોરાને હોડે લગાડીને મોં બંધ રાખીને બહુજ થોડું થોડું અને ધીમે ધીમે પીવું જોઈએ.

ફૂધ પીવા માટે સુગંધી ચંદનના લાકડાની નળી, ચમચો, કટોરો અને ખાસો વપરાય તો બહુ ગુણકર્તા છે. તેનો ઉપયોગ થઈ શકે તેમ ન હોય તો ચોખ્ખી ચાંદી કે સોનાનાં વાસણો અનુકૂળતા પ્રમાણે વાપરવા. તે ન હોય તો કાચ કે ચીનાઈ ગાડીના વાસણો વાપરવા; પણ ધાતુના વાસણો અને તેમાં પણ એલ્યુમિનિયમના વાસણો હર-ગીજ વાપરવાજ નહિ.

નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિ પ્રમાણે માત્ર ફૂધનાજ સેવનથી અસાધ્ય રોગો મટવાના ઘણા દાખલા છે. બીજી દવાઓ ઘણીવાર લાભને બદલે શરીરને હાનિ કરે છે; જ્યારે ફૂધ માણસનો કુદરતી ખોરાક હોઈ નુકસાન કરતુંજ નથી. આ અતિ મહત્વના કારણને લઈને ફૂધના સેવનથી રોગો સારા કરવાના નૈસર્ગિક ઉપચાર તરફ લોકોનો ચાહ દિન પ્રતિદિન વધતો જાય છે. ફૂધના ઉપચારમાં માત્ર મોણુંજ ફૂધ અપાય છે. રોગોની રુચિ પ્રમાણે તેને ટાડું કે ગરમ કરીને પછી દારીને પાછ શકાય છે. કોઈને તે બેમાંથી એકે રીત માફક ન આવે કે રચે નહિ તો તેમાં થોડું મધ કે ચમચી ભરીને ફૂધમાંથીજ બનાવેલી સાકર નાખીને પાઈ શકાય છે. બીજી દવાઓ કરતાં ફૂધના ઉપચારમાંથી થોડાજ દિવસમાં શરીરમાં સ્ફૂર્તિ, તાજગી અને શક્તિ આવવા લાગે છે, શરીરમાંથી ક્રીકાશ દૂર થાય છે અને રતાશ આવે છે; શરીરમાં સોડી ઝડપથી વધવા લાગે છે ને શરીર હૃદયુષ્ટ થવા માંડે છે ને શરીરના વજનમાં અજબ વધારો થાય છે ! ફૂધનો ઉપચાર કરવો હોય તો કોઈ સારા નિષ્ણાત ડોક્ટર કે પૈલની દેખરેખ હેઠળ ઠર્યો હોય તો બહુ સાફ પરિણામ આવે છે. તેની દેખરેખ હેઠળ ઉપચાર કરવાનું બની ન શકે તો તેની સલાહ લઈને તેની મૂચનાઓ પ્રમાણે ઉપચાર કરવો અથવા ફૂધનાં ઉપચાર વિષે ઘણાં પુસ્તકો પ્રગટ થયાં છે તેમાંથી કોઈ સાફ પુસ્તક મંગાવીને તે પ્રમાણે ઉપયોગ કરવો.

ઘણાં લોકો ફૂધને કઢીને અંદર કેસર, ખાંડ, બદામ કે પીરતા વગેરે મસાલા નાખીને મસાલેદાર ફૂધ પીએ છે. આ કદેતું ફૂધ સારી પાચનશક્તિ હોય તેનેજ પચે છે. નળાં માખુઓએ ફૂધ કઢીને

પીવું' હિતકારક નથી.

જો લોકોને એકલું દુધ પીવાથી ખાદી થતી હોય અને ઝાડા થતા હોય તેઓએ પ્રથમ થોડોક ખજુર, સૂકી ખારેક, દ્રાક્ષ કે અંછર ખાધને તેના ઉપર દુધ પીવું. મૂકા મેવો પસંદ ન પડે તો એકાદું કેળું, સકરજન કે મોસંબી ખાધને દુધ પીવું અથવા તો એકાદ ખાંડેલું બટાકું, શકરિયું કે ગાજર ખાધને દુધ પીવું. આમ એકાદ વસ્તુ ખાધને તેના ઉપર દુધ પીવાથી ઝાડા થતા નથી. જો આમાની એકે રીત પસંદ ન પડે તો દુધમાં ચોખાના પૌંઆ પલાળીને તે પૌંઆ પ્રથમ ખાઈ જવા અને તેની ઉપર દુધ પી જવું. સ્વાદ જોઈતો હોય તો થોડું મધ નાખવું અથવા તો કીસ-મીસ પૌંઆની સાથે પલાળીને ખાવી ખજુર કે અંછર પણ તે પ્રમાણે ખાઈ શકાય. ખાડનો ઉપયોગ બનતાં લગી ન થાય તો સારું.

દુધ સર્વોત્તમ ખોરાક હોય કાંઈ પણ રીતે દરરોજ તેનું સેવન કરવું જોઈએ. ઉપરની એકે રીત માફક ન આવે તો રોટલી, ભાત કે ખીચડી સાથે ભોજનેમા દુધનો ઉપયોગ કરવો. દુધના સેવનની સૌથી ઉત્તમ રીત તેને મોણું શેડકડું એકલું પીવું એજ છે. દુધને ઉકાળવાથી તેમાંના કેટલાંક જીવનતત્ત્વોનો નાશ થાય છે. છતાં પણ ' ન મામાથી કહેલો મામો સારો ' એ ન્યાયે દુધ વડે રોટલીને, પૂરીને કે પક્ષાહાંનો લોટ ખાધવો પણ ઠીક ગણાય. દુધના ખાવાના ખીજ પદાર્થો કે જેવા કે બાસુંદી, મોળો માવો, પેડા, બરસી ગુલાબજાંબુ રસગુલા વગેરે મીઠાઈઆ બનાવીને પણ ખાઈ શકાય. દુધની ખીર અને દુધપાક વગેરે પણ બનાવી શકાય.

દુધનું સેવન કરનારે ચોખ્ખું દુધ મેળવવા માટે ખાસ કાળજી રાખવી. આજકાલ બજારમાં વેચાતું દુધ લાગ્યેજ ભેળસેળ વગરનું ચોખ્ખું હોય છે. માટે કાચું દુધ પીવું હોય તો બજારમાંથી કદી પણ ખરીદીને પીવું નહિ. તેથી લાભને બદલે હાનિ થવા વધુ સંભવ રહે છે. બજારનું દુધ તે માટે તો ગરમ કરીનેજ પીવું જોઈએ.

ઘણી વખત બજારના દુધમાં ધણી નાખવાને બદલે પાણીમાં દુધ નાખીનેજ વેચાતું જોવામા આવે છે ! આમાં પાણી પીને આપણે શી રીતે તંદુરસ્ત રહી શકીએ તે વિચારવું જરૂરી છે. શહેરોમાં હેલ્થ ઓફિસરોના પગારના મોટા ખર્ચ ચડનાં હોવા છતાં પણ ભેળ-સેળવાળું દુધ વેચાતું હજી અટક્યું નથી. આવું દુધ વેચનારની હેલ્થ ઓફિસરને ખર્ચે આપી તેને ઘટતી સજા કરાવવી જોઈએ. તેની સાથે આપણે ઉત્તમ ચોખ્ખા દુધના વધુ પૈસા આપવાની નીતિ રાખવી જોઈએ. તોજ ગરીબ લોક વધુ પૈસા મળવાની આશાએ દુધમાં ભેળ-સેળ કરતા બંધ થાય. (" વ્યાયામ " માસિકના એક અંકમાંથી)

૫૮-ગાય અને વકરીનું દૂધ

(લેખક:-શ્રીભગવત રામચંદ્ર ભટ્ટ)

દુધ એ એક ઉત્તમ ખોરાક છે; કારણકે શરીરને આવશ્યક બધીજ વસ્તુઓ દુધમાં જોઈતા પ્રમાણમાં હોય છે. સંપૂર્ણ શારીરિક વિકાસ માટે દુધમાં બધાંજ તત્ત્વો સમાયલાં છે, જે બીજા ખોરાકમાં નથી. દુધ જેવા લગભગ બધાંજ તત્ત્વોવાળો ખોરાક અઘાપિપચ્ય ત બીજો આપણને સાંપડ્યો નથી. તેમાં રહેલાં પોષક તત્ત્વોને લીધેજ તેની બાળકને ખાસ આવશ્યકતા છે. આપણને પણ તેની તેટલીજ આવશ્યકતા છે. વિશેષતઃ આપણે ગાયભેંસનુંજ દુધ ઉપયોગમાં લઈએ છીએ; પણ કેટલેક દરજ્જે બકરીનું દુધ ગાયભેંસના દુધ કરતાં ચઢિયાતું હોય છે. પણ તેના લાભ આપણી દૃષ્ટિ બહાર છે.

બકરી ગાયના કરતા વધારે દુધ આપે છે. આ વાત એકદમ ધ્યાનમાં ઉતરે તેવી નથી; પણ સહેજ ઉંડાણથી વિચાર કરી જોનારને તેમાં પણ સાત્યતા લાસશે. ગાયનું કદ અને બકરીનું કદ જોતાં અને સરખામણી કરતાં બકરી જે દુધ દે છે; તે વધારે પ્રમાણમાં હોય છે. એક ગાયને જેટલો ખોરાક અપાય છે; તેટલા ખોરાકથી તો ઘણી બકરીઓ પાળી શકાય; અને તે બકરીઓના દુધને ભેંસ કરીએ તો તે જરૂર ગાયના દુધ કરતાં વધી પડે. ગાય અને ભેંસના દુધમાં બકરીના દુધ કરતાં પાણીનું પ્રમાણ વધારે હોય છે.

ગાયના દુધ કરતાં બકરીનું દુધ અમુક બાબતોમાં ઘણુંજ ચઢિયાતું માલૂમ પડે છે. તેમાં ઘણાખરા પોષક તત્ત્વો સારા પ્રમાણમાં નજરે પડે છે. તે વધારે સ્વચ્છ, પૌષ્ટિક અને પ્રાયનાટ્રિયામાં ઉત્તમ હોય છે—વહેણું પચી શકે એમ હોય છે. તેમાં આસ્ખ્યામન નામક એક જાતનું પૌષ્ટિક તત્ત્વ ઘણા સારા પ્રમાણમાં હોય છે.

ગાયને જે અને જેટલા રોગો થાય છે તે અને તેટલા રોગો બકરીને યતાં નથી. બકરી ગાય કરતા રોગના સકંજમાં ઓછા પ્રમાણમાં સપડાય છે. ગાયને એક જાનનો રોગ અંત્રેશ્વમાં જેને 'ટયુબર ક્યુલોસીસ' ના રોગ કહેવાય છે; તે વધારે થવાનો સંભવ હોય છે. બકરીને તે રોગ લાગ્યેજ થાય છે. તેથી બકરીનું દુધ ગાય કરતાં ચોખ્ખું અને સ્વચ્છ ગણી શકાય.

નાનાં બાળકો માટે તો બકરીનું દુધ સૌથી ઉત્તમ છે, કારણકે તે તેઓને બીજા કાંઈ પણ દુધ કરતાં વધારે સહેલાઈથી પચે એવું હોય છે. સ્ત્રીના સ્તનના દુધમાં જેટલાં તત્ત્વો નથી તેથી વધારે

તત્ત્વો બકરીના દુધમાં હોય છે અને આ કારણેજ બાળકોનો ઉત્તમ ખોરાક ગણી સ્થાય.

અશક્ત અને રોગી મનુષ્યોને પણ બકરીનું દુધ બહુજ ઉપ-યોગી અને ફાયદાકારક છે. કેટલાક હઠીલા રોગો ઉપર તો તે ઔષધિની ગરજ સારે છે. તે ઝટ બગડી જતું નથી. તેમાં આલ્બ્યુમિન નામક પૌષ્ટિક તત્ત્વના રજકણો બહુજ નાના નાના હોય છે, તેથી ગાયના દુધ કરતાં તે પચવામાં પણ હલકું હોય છે.

ગાયના દુધની છાશ કરતાં બકરીના દુધની છાશ રોગનારાક અને પૌષ્ટિક હોય છે. મંદાસિને ફેફસાની વ્યાધિ માટે તે સર્વોત્તમ છે.

કેટલીક વખત બકરીનું દુધ વાસ મારે છે. સ્વાદમાં પણ ઠીક નથી લાગતું. જ્યારે ગાયના તે પ્રમાણે હોતું નથી. પણ જો બકરીનું સારી રીતે જતન કરે, ઉત્તમ ખોરાક આપે અને ઉત્તમ રીતે પાળવામાં આવે તો તેના દુધની દુર્ગંધ કે બદસ્વાદ દુર થાય. ગાયની પણ બગેબર સંભાળ ન લેવામાં આવતા તેના દુધના સ્વાદમાં ફેરફાર પડે છે; તે બારીક નિરીક્ષકને ખબર હોય છે.

બકરીના દુધમાં માખણ કે ઘી સારા પ્રમાણમાં અને વખાણવા લાયક થતા નથી. એથી ઉલટું ગાયના દુધમાંથી મલાઈ, માખણ અને ઘી સારા અને વધુ પ્રમાણમાં મળે છે. એથી આ બાબતમાં ગાયનું દુધ ચંદ્રિયાતું ખરું !

જતાં આપણે રખે પીસરીએ, કે કૃષિપ્રધાન દેશને સર્વ રીતે બકરી કરતા ગાયની ધણીજ જરૂરીઆત છે. અસ્તુ !

(“ નવચેતન ” માસિકના એક અંકમાંથી)



૫૯-જાશના ચમત્કાર

(લેખક:-ડૉ. લતીફ)

અમૃત દેવાને સુખ આપે છે, તેમ જાશ પૃથ્વી પર મનુષ્યોને સુખ આપે છે. —ભાવમિત્ર

હોલાંડમાં બાળકોને દૂધને બદલે જાશ પર યાય છે, તે સરસ ખોરાક છે અને સરળતાથી પચી જાય છે; તેથી લોહી શુદ્ધ થાય છે અને વર્ષા સુધરે છે. —ડૉ. બર્નાર મેકફેડન

દૂધ કરતાં જાશ વધારે પાચક છે. દૂધ પીવાથી કબજિયાત થાય છે, ત્યારે જાશ પીવાથી થતી નથી; તેથી આંતરડા વધારે ક્રિયાશીલ થાય છે. —ડૉ. એફ. ઈ. બિલ્ડે

અરુચિવાળા, મંદાચિવાળા, અતિસારવાળા અને વાત કફવાળા સારું જાશ અમૃત સમાન છે. અત્યંત મૃદુ જઠરાગ્નિવાળાની ચિકિત્સા જાશથી કરવી, અન્નનું ભક્ષણ ઉદરોગી ન કરે, જલપાન પણ છોડી દે, કેવળ થોડી ઘાટી અને સ્વાદવાળી જાશ પીએ. પીપર લવણથી મુક્ત જાશ વાતોદરીએ પીવી, પિત્તોદરીએ ખાડ તથા મધ મિલાવેલી જાશ પીવી અને કફોદરીએ અજમો, સિંધવ અને જીરું આદિ મિલાવેલી જાશ પીવી. અતિ ઘાટી નહિ તેમજ અતિ ખાટી નહિ તેવી મધ મિલાવેલી જાશ કફોદરીએ પીવી. મધ, મંઠ, જીરું અને સિંધવ મિલાવેલી જાશ પ્લીટાદરીએ પીવી. જલોદરીએ ગોળ મિલાવેલી જાશ પીવી. બહોદરીએ અજમો, જીરું, સિંધવ મિલાવેલી જાશ પીવી. છિદ્રોદરીએ પીપર અને મધ મિલાવેલી જાશ પીવી. સંઘ્રણીના દોષમાં જાશ લઘુ હોવાથી ફીપન અને ગ્રાહી છે અને પાક કાળે મંદુર હોવાથી શ્રેષ્ઠ છે. તે પિત્તને જરાય ક્રુપિત કરતી નથી.

જાશ કાયાય, ઉષ્ણ, વિકાસી, રક્ત હોવાથી કફમાં પણ શ્રેષ્ઠ છે. તે સ્નાયુ, અન્ન તથા સારૂ જોષથી તાંત્રાદિજ ગુણો ધરે છે. જાશ ફીપન, પાચક, બલગ્રહ અને વર્ષકારી છે. વાત કફના અર્શ પર જાશથી વધારે સારી ઔષધિ નથી. દોષોના પ્રમાણમાં ચિકિત્સાવાળા અને ચિકિત્સા વિનાની માનણુ ઉતારી લીધેલી જાશના પ્રયોગ કરવા.

—ચરક સંહિતા

તક નામની જાશ પીનાર કદી પીડાતો નથી. જાશથી બળા ગયેલા રોગો કદી પાછા થતા નથી. તક, ઘોળ, મથિત, ઉદશિત, એમ જાશ ચાર પ્રકારની સુશુન આદિ મુનિશ્રેયોએ કહેલી છે. પાણી વિના ચિકિત્સાસહિત પલોવેલી દહીંની જાશ ઘોળ કહેવાય છે. ચિકિત્સા

વિનાની તથા પાણી નાખ્યા વિનાની છાશ મથિત કહેવાય છે. અર્ધ-ભાગે પાણી નાખેલી છાશ ઉદ્ધિત કહેવાય છે. ચોથે ભાગે પાણી નાખેલી છાશ તક કહેવાય છે.

ઘોળવું વાયુને તથા પિત્તને હરે છે. મથિત કફ પિત્તહર છે. ઉદ્ધિત કફહર, બળપ્રદ અને શ્રમ મટાડવામા ઉત્તમ છે તક દસ્તને રોકનાર, વૂરી ખાટી, મધુર, દાપન, હલકી, ઉષ્ણવીર્ય, બળ આપનારી, વીર્ય વધારનારી, વૃક્ષિ દેનારી અને વાતહર છે.

મદહણી આદિ રોગો પર તક પથ્ય છે. તે હલકી છે, તેથી દસ્તને રોકનારી છે; ખાટી અને ઘાટી હોવાથી વાયુને હરનારી છે; તાણ હોય તો તે દાહક પણ નથી; પાકમા મધુર અને અતે પિત્તને ક્રોપાવનારી છે; તે વૂરી તથા ઉષ્ણ હોવાથી સાંધાઓને શિથિલ કરનારી છે.

છાશમાથી સઘળું માખણ વસોવી લીધું હોય, તો તે પથ્ય છે, તથા વિશેષ કરી હલકી છે; તેના કરનાં થોડું માખણ ઉતારી લીધું હોય તો તે ભારે છે, તથા જથ્થા અને કફહર છે. માખણ સઘળું કાઢી લીધું ન હોય એવી ઘાટી છાશ ભારે, પૌષ્ટિક અને બળ આપનારી છે.

વાયુ પર ખાટી તથા સિન્ધવ નાખેલી, પિત્ત પર મધુરી તથા સાકર નાખેલી અને કફ પર ખાટી તથા સૂંઠ, મરી પિપર નાખેલી છાશ ઉત્તમ છે. હિંગ, છર્ચ અને સિન્ધવ નાખેલી છાશ મદહણી, અર્શ, અતિસારને હરે છે, ઉત્તમ વાતહર છે, પૌષ્ટિક છે અને મૂત્રાશયના શ્વળને મટાડનાર છે.

કાચી છાશ કોઠામાંના કફને બેદે છે અને કંદને શુદ્ધ કરે છે; સળેખમ, શ્વાસ ઉધરસ આદિ રોગ પર પાકી છાશ વાપરવી સારી છે.

ઉનાળામા ક્ષતવાળાને, દુર્બળને, મૂર્છિતને, બમ, દાહ, તથા રક્તપિત્તવાળાને છાશ આપવી નહિ. —સાવમકાશ

છાશ રવાદિષ્ટ, માઠી, ખાટી, વૂરી, લઘુ, ઉષ્ણ પાક વખતે મધુર, તીખી, લૂખી, જથ્થા, બલપ્રદ, વૃક્ષિકર, હૃદય, વિકામી, રમ્ય અને શરીરને કૃશ કરનારી છે.

છાશ કમળો, મેહ, મેહ, અર્શ, પાકું, સંમદહણી, મનસ્તંભ, અતિસાર, અરચિ, ભગંદર, ઉદર, પ્લીહા, ગુદમ, સોળે, કફ, કૃમિ, પરસેવો, ઘીનું અત્યુર્થ, વાયુ, ત્રિદોષ, વિષમજ્વર અને શ્વળનો નાશ કરે છે.

સંમદહણી, અતિસાર અને મૂળ વ્યાધિ પર ગાયની છાશ આપવી.

૧ શરીરનું લોહી શુદ્ધ થાય છે; રસ, બળ, વૃદ્ધિ, વર્ણ સરસ થાય

છે; આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે તથા વાતપિત્તના સેંકડો રોગ સારા થાય છે.

મલાવટુંલ કિંવા બધેકોપ થાય છે, ત્યારે અંજનો અને બિડલવણ નાખી ગાયની છાશ પીવી. મૂળ વ્યાધિ પર ચિત્રાની છાશ વાટી તેના રસને એક વાસણમાં રાખવો અને તેમાં ગાયની છાશ મિલાવી પીવી; અથવા સૂંદ, મરી, લીંડીપીપર અને બિડલવણ નાખી ગાયની છાશ પીવી.

સંઘ્રહણી પર ગાયની છાશમાં એક તોલો ઘોળા મૂમળા વાટી નાખવી અથવા સૂંદ અને લીંડીપીપરની બૂકી નાખી પીવી. સંઘ્રહણી રોગ માટે છાશ ફીપન. ગ્રાહી અને લઘુ છે.

મીઠા સહિત છાશ ઉંઘ લાવનાર, અંગ જાડું કરનાર, જડત્વ ઉત્પન્ન કરનાર છે. માખણ કાઢી લીધેલી છાશ લઘુ અને પથ્ય છે. મધુર છાશ કફ કરનાર અને વાતપિત્તનાશક છે. ખાટી છાશ રક્તપિત્ત અને કૃમિનો નાશ કરે છે. ખાટી છાશ મીઠા સાથે પીવાથી વાનો અને મીઠી છાશ સાકર સાથે પીવાથી પિત્તનો નાશ કરે છે. મીઠું, સૂંદ, મરી અને લીંડીપીપર સાથે છાશ પીવાથી રક્ષ અને કફનાશક છે.

પેટમાં વાયુ હોય તો લીંડીપીપર અને મીઠું નાંખી છાશ પીવી. પિત્તવાળાએ સાકર અને મરી સાથે પીવી. કફાદરવાળાએ ત્રિકટુ, સુવા, શૂર અને સિંધવ નાંખી છાશ પીવી. સન્નિપાત પર ત્રિકટુ, સિંધવ અને જવખાર નાંખી છાશ પીવી. —આર્યભિષક

‘દહી’ વસોવી, માખણ ઉતારી, પછી વધારે પાણી નાંખી દેવામાં આવે, તે છછીકા કહેવાય છે. છછીકા શબ્દનો અપભ્રંશ છાશ થયેલ છે.

ઘોળ સાકર નાંખી પીવામાં આવે તો કેરીના રસ જેવો ગુણ કરે છે. મધિત વાયુને, પિત્તને તથા કફને હરે છે અને પ્રિયકર લાગે છે. પાકમાં મધુર હોવાથી પિત્તને, કફને તોડે છે. તકતું સેવન કરનાર કદી વ્યથાને પામતો નથી.

તકમાં આવો ઉત્તમ ગુણ છે, ‘પણુ’ તે ગુણનો મુખ્ય આધાર જે જાતના દહીંમાંથી તે કરવામાં આવે છે તેના પર છે. દહીં ખરાબ હોય તો તક પણ ખરાબ ગુણ ધરાવે છે.

ઉદશ્ચિત કફ કરે છે, પણુ બળ વધારે છે અને આમને મટાડે છે. છછીકા ઠંડી, હલકી, પિત્ત, શ્રમ, તૃષ્ણા, વાયુને મટાડનારી છે, પણુ કફ કરનારી છે. મીઠું નાંખીને ઉપયોગમાં લીધેલી છાશ અગ્નિને પ્રદિપ્ત કરે છે.

છાશ ફીપક, પાચક અને ગ્રાહી છે. તે સોજ સંઘ્રહણી, મૂત્રકૃચ્છ, ઉદર રોગ, અરુચિ ઇત્યાદિ પર પથ્ય છે. મીઠું નાખેલી છાશ પિત્તને શાંત અને ખાટી છાશ પિત્તને વધારે છે, પણુ વાયુને હરે છે.

હીંગ, છરં તથા સિંધવ નાંખેલી ઘાટી જાણ અતિસાર, હરસ તથા નાલિ નીચેના પેડુના શક્તને મટાડે છે. મૂત્રકૃચ્છવાળા દરદીએ ગોળ નાંખીને જાણ પીવી. દસ્તના રોગીએ ચિત્રક મૂત્રનું ચૂર્ણ નાંખી જાણ પીવી તથા પથ્ય પણ જાણભાતનું રાખવું.

કફના રોગમાં જાણ પથ્ય નથી, તો પણ મૂંઠ અથવા ત્રિકટુ નાંખી જાણ પીવી અને વાત વ્યાધિવાળાએ મૂંઠ અને સિંધવ નાંખી જાણ પીવી. ગ્રીષ્મઠાળમાં અને શરદ ઋતુમાં ખાટી જાણ કદાપિ પીવી નહિ. —ધરૈદુ

શરીર નિરોગી રાખવામાં ઘણે ભાગે સાત્ત્વિક અને નિયમિત પણ અસ્પાહાગ કારણજૂત છે. સાત્ત્વિક આદારથી શરીર મન અને આત્માની ગતિ સાત્ત્વિક થાય છે. ખાસ, ખાટા, તીખા તમતમતા મસાલાવાળા આહાર સાત્ત્વિક નથી એ સૌ જાણે છે, છતાં ખોરાક બદલવા વિષે કટોકટીની પળે સૂઝે છે, એટલે રોગ કષ્ટસાધ્ય કે અમાધ્ય બની ગયેલ હોય છે, ત્યારે આરોગ્ય માટે વૈદ અને રોગી ફોગટ ફાંફા મારે છે.

આહાર પાચક અને પોષક, માત્ત્વિક અને શક્તિ આપનાર છે કે નથી ? તેનો ખાતી વખતે વિચાર થતો નથી. રોગ થવા પછી વિદ્વાન વૈદના વ્યાખ્યાનથી તે વિશે જ્ઞાન થાય છે. વ્યવસાય ગમે તે હોય, છતાં આરોગ્ય સંબંધી સામાન્ય જ્ઞાનની સૌથી પ્રાથમિક આવશ્યકતા છે.

આહારમાં મરી મસાલા એટલી બધી સંખ્યામાં અને એટલા બધા પ્રમાણમાં ઉમેરાયા છે કે તેથી વર્ષ લગીમાં માનવ પ્રાણી સિવાય અન્ય ભાગ્યેજ જીવી શકે. મરીમસાલાની ધગધગતી જવાળા પર અમૃતની અંજલિ સમી જાણ હતી, તેનો પણ દિનપ્રતિદિન બહિષ્કાર થતો જાય છે.

જાણના સેવનથી જઠર અને આંતરડાના બધા રોગ મંદી જાય છે. બપોરે જમ્યા પછી એક જે વાડકા જાણ પીનારને જઠર અને આંતરડાના રોગો થતા નથી. ગામડામાં એકતો જાણરોટલા પર વર્ષો સુધી રહે છે. એમની શક્તિ અને સ્ફૂર્તિ તાજી જાણને આભારી છે.

જાણ સૌથી વધારે પાચક પદાર્થ છે, એટલુંજ નહિ પણ એ અન્ય ખોરાકને પણ પચાવે છે. ઉનાળામાં ઠંડા પીણા તરીકે જાણમાં થોડી ખાંડ નાખી પીવાથી સ્વાદિષ્ટ શરબત ભાગે છે. પંજાબ, ઉત્તર હિંદ અને મધ્ય હિંદમાં ઉનાળો અતિ ઉગ્ર હોય છે, ત્યારે ત્યાં જાણ કિંવા લસી પુષ્કળ પ્રમાણમાં પીવાય છે. પંજાબમાં તો પાણીની જગ્યાએ લસી પીવાય છે, અને અતિથિ ઘરે આવે છે, ત્યારે પાણીને બદલે જાણનો લોટો એની આગળ ધરવામાં આવે છે.

શિયાળામાં કોથમીર છરાથી વધારેલી જાશમાં સિંધવ નાંખી પીવાથી પૌષ્ટિક પદાર્થો સહેલાઈથી પચી જાય છે.

જાશની કઠી બારે માસ વાપરી શકાય છે. જાત સાથે કઠીને સારો મેળ છે. તે એટલી બધી સ્વાદિષ્ટ લાગે છે કે પાશ્ચાત્ય પ્રજાએ પણ તેનો સ્વીકાર કર્યો છે. વિદ્વાપતમાં 'કઠી પાવડર'ના નામથી કઠી બનાવવાનો મસાલો વેચાય છે.

જાશ ત્રણે દોષ હરે છે. યુક્તિપૂર્વક વાપરવાથી વાત, પિત્ત અને કફજન્ય સર્વ દોષો પર તે અમોઘ ઔષધિરૂપ છે.

તાજી જાશ, વાસી જાશ, ખાટી જાશ, મીઠી જાશ, પાંખી જાશ, ચિકાશવાળી જાશ, ચિકાંશ વિનાની માખણુ ઉતારી લીધેલી જાશ તથા વિવિધ ઔષધિઓ યુક્ત જાશ, એમ જાશના વિવિધ પ્રકારથી વિવિધ રોગની ચિકિત્સા થાય છે. જાશ એટલી બધી ઉપયોગી છે; છતાં પૂર્ણ નિર્દોષ છે. ચા, કોરી કે કોકો આદિ અર્વાચીન પીણાની પેઠે એ જરાય તનમનને હાનિકારક નથી.

સહજાએ ચા કોરીની જગ્યાએ હમણાં હમણાં વિશ્રાંતિ ગૃહોમાં પણ ક્યાંક ક્યાંક દૂધ જાશે પ્રવેશ કર્યો છે. મુંબઈમાંનાં એ આરોગ્ય-જીવન તથા માધવાશ્રમ સભા વિશ્રાંતિ ગૃહો જાશ ખાટે પ્રખ્યાત છે. દૂધ જાશનો વપરાશ વિશ્રાંતિ ગૃહોમાં પૂરતા પ્રમાણમાં થશે, ત્યારે પ્રજા નિરોગી બનશે, એ નિઃશંક છે.

જાશ પૂરતા પ્રમાણમાં પીવા મળતી નથી. ત્યારે શરીર નિશ્ચેષ્ટ અને નિર્બળ દેખાય છે. ચહેરા પર પિળાશ અને ફિકાશ દેખાય છે. ગામડાંઓ કરતાં શહેરોમાં જાશનો વપરાશ ઓછો હોવાથી શહેરી જીવન વધારે નિર્બળ અને રોગી બનેલ છે. ગ્રામ્ય જીવન સાથે જાશને વેદકાળથી સંબંધ છે, પણ હમણાં હમણાં ગામડાંઓમાં પણ ખીન્ન પીણાઓએ પગપેસારો કર્યો છે, તેથી જીવનશક્તિ અને સહન-શક્તિ, શુદ્ધિશક્તિ અને કાર્યશક્તિ મોળી પડી છે.

જાશ કબજિયાત તોડે છે, આંતરડાંઓમાં મજનો ભરાવો થવા દેતી નથી, એમાં ગ્રાહી ગુણુ હોવાથી આંતરડાંઓના ખૂણાખાંચા-માંથી મળને ઉખેડી આંતરડા સ્વચ્છ કરે છે. એના એ ગુણુને લીધે જાશ પીનારની મજશુદ્ધિ થાય છે.

ખાધા પછી કે ખોરાક સાથે જાશના એકઠો વાટકા પીવાથી આકરાંતીઆની પેઠે ખોરાકનો અતિરેક થતો નથી, તેથી અજીર્ણ આદિ દોષોની પીડા વહેરવી પડતી નથી. જાશ પીવાથી તૃપ્તિ વળે છે, સંતોષ થાય છે.

દૂધની પેઠે જાશ પણ સાત્ત્વિક અને સંપૂર્ણ આહાર છે.

રતલ દૂધની છાશ પીવાથી શરીરની શક્તિ જળવાય છે, કામ કરી શકાય છે, પછી ખીજ ખોરાકની જરૂર રહેતી નથી. કેવળ રતલ દૂધની છાશ પર લગભગ ચાર માસ ખીજ કશા આધાર વિરહાનો મારો જાતિ અનુભવ છે.

એ ચાર માસ દરમ્યાન મળશુદ્ધિ થઈ હતી, શરીર ફૂલ પાણુ દલકું લાગતું હતું. જન્યે દવામાં અધર તરતા હોઈએ તે લાગ્યું થતો હતો. સંપૂર્ણ આરોગ્ય હોવા છતાં કેવળ શરીર-અર્થે એ પ્રયોગ કર્યો હતો; તેથી શરીરના અર્થએ અર્થમાં રક્ષા અને શક્તિ ઉભરાતી હતી.

અરુપ અને સાત્ત્વિક આધારથી માનવીના તનમન સ્વચ્છ પારદર્શક થાય છે, તેની સાક્ષી અનુભવથી આપું છું અને કોઈ માણસ ચાર માસ લગી કેવળ છાશ પર રહી આલી શકે તેમ છે.

દાગણુ ચૈત્રથી છાશનો પ્રયોગ કરવો સહેલો છે. ઉનાળા આરંભથી અંત લગી ચાર માસ લગી છાશ કશા જોખમ વિહીન શકાય છે, એ માટે ઠંડી વિશેષ કાળજી કે સાવચેતીની જરૂર રહેતી નથી. છાશના પ્રયોગ સાથે ઉનાળો પસંદ કરવા યોગ્ય છે. બહુ ધોમ ધખતા હશે, પણ છાશ પીનારના અંતરમાં તો અખંડ શાંતિ જામી રહી હશે, એ મારો જાતિ અનુભવ છે. કશા રોગ વિના કેવળ શારીરિક અને માનસિક શુદ્ધિ અર્થે ચાર માસ સુધી છાશનો પ્રયોગ કરનારને છાશમાં નિમક નાંખવાની જરૂર નથી. બજાએ રતલ દૂધ ત્રાવખત મેળવી, તેની છાશ ખનાવી ત્રણ વખત નિયમિત આધાર પેટે લેવી. છાશ અતિશય ઘાટી કે ખાટી ન થાય, એની કાળજી રાખવી.

ઉદર રોગવાળાએ એ પ્રયોગ કરવો હોય તો છાશને પપૈયાન મેળવણીથી મેળવવી. પાકા પપૈયામાંથી લગભગ પાંચેર રસ કાઢી બશેર દૂધ સાથે મિલાવી દીધા પછી ત્રણ ચાર કલાકે સાફ મજા દહીં બંધાઈ જશે. એની છાશ મીઠી અને મધુર સ્વાદવાળી બનશે એટલું જ નહિ પણ ઉદર રોગ નિવારણના આવશ્યક બધાં તરતો એ છાશમાં હોય છે. કબજિયાતની લાંબી ટેવવાળાએ પણ એવી રીતે પપૈયાથી મેળવેલ દહીંની છાશ પીવાથી મળાવરોધ મટી જાય છે. લાંબા દહીંલી કબજિયાતની ટેવ થોડા સમય પછી મોળી પડી જાય છે અને અંતે છૂટી જાય છે.

છાશ પીવાથી મૂત્રાશયના બધા રોગ મટી જાય છે. હમણું હમણું મૂત્રાશયના રોગોએ સાર્વત્રિક સ્વરૂપ લીધેલ છે. છાશ પીવાનું કેવળ છૂટી ગયાથી એમ થયેલ છે, એ લાગ્યેજ કહેવાની જરૂર છે છાશના ફરી ઉપયોગથી એ નિઃશંક દૂર થાય છે.

આજકાલ વીર્યવર્ધક દવાઓની જાહેરખબરોથી બધા વર્તમાન-પત્રો છલોછલ ભરેલાં હોય છે. જાણે હિંદ નપુંસક બની ગયું ન હોય ? યુવકો પતંગિયાની પેઠે એ આકર્ષક શબ્દ જ્યોતિ પાછળ મરી ફટિ છે; તન, મન, ધનની આહુતિ આપી સોએ સો ટકા સંપૂર્ણ નિરાશ થાય છે.

કામોત્તેજક અને વીર્યવર્ધક દવાઓથી સંપૂર્ણ નિરાશ થયેલા-ઓને છાશ આશાની કિરણાવલિ સમાન છે. પુરુષત્વ પુનઃ પ્રાપ્ત કરવાનો એ કિમિયો છે. એના સેવનથી, પૂર્ણ પુરુષત્વ પ્રગટી નીકળે છે; નબળા પડેલી નસો પુનઃ સક્રિયાય છે; પ્રજનન સામર્થ્ય પુનઃ પુર-જેસથી પ્રગટી નીકળે છે; શરીર સશક્ત, હૃષ્ટપુષ્ટ અને આકર્ષક બને છે.

વંધ્યત્વ દૂર કરવાનો પણ એ એકનો એક ઉપાય છે. છાશના વપરાશથી ગર્ભાશયના દોષો દૂર થાય છે. સ્થાનભ્રષ્ટ કે શિથિલ થયેલ ગર્ભાશય પર છાશના પ્રયોગથી તાત્કાલિક અસર થાય છે.

રક્ત પ્રદર અને શ્વેત પ્રદર પણ છાશના વિધિપૂર્વકના સેવનથી મટી જાય છે. મોંઘામાં મોંઘી ઔષધિઓથી ફેર પડતો નથી, ત્યારે છાશ સમા સંધારણુ પીણાથી, તેના વિધિપૂર્વકના વપરાશથી ફેટલાક અસાધ્ય રોગ મટી જાય છે. વળી છાશ સંપૂર્ણ નિર્દોષ ઉપાય છે, તેથી બીજી કશી હાનિ થતી નથી અને લાભ અવશ્ય થાય છે.

પુષ્કળ છાશ પીનારાઓને વૃદ્ધાવસ્થા મોડી આવે છે, ચહેરા પર કરચલીઓ પડતી નથી અને પડી હોય છે તો તે નીકળી જાય છે. સૌંદર્યના ઉપાસકો સારૂ કાંતિ ને વર્ણુ સુધારવાનો એ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે.

છાશ પીવાથી કૃપ બનેલા હૃષ્ટપુષ્ટ થાય છે અને જડા અણુધડ લાગતા દેહને છાશ સ્વરૂપવાન અને સુરેખ બનાવે છે. વિદેશી કીમે વાપરી ચહેરાની કાંતિ ન મેળવી શકી હોય એવી બહેનોને થોડા દિવસ ધાટી છાશથી ચહેરાની ખાલીસ કરી, સૌંદર્યતા વધારવાની બક્ષામણુ છે. તેથી ચહેરા પરના કાળા ડાઘ, કરચલી, ખીલ મટી જશે; એટ-લુંજ નહિ પણ ચહેરામાં તાજગી અને યૌવનનાં પુનઃ દર્શન થશે.

ખાટી છાસ અને નાળિયેરનાં ખમણુથી વાળ ધોવાથી તે લાંબા થાય છે, આ પ્રયાગામડાઓમાં હજી પણ પ્રચલિત છે.

લગભગ સો વર્ષના ડોસાને હું જોળખું છું. એ હજી ટટાર ચાલે છે, એની બધી યાનેંદ્રિયો અને કર્ણેંદ્રિયો સંપૂર્ણ છે. એનો ચહેરો અને બાંધો યુવાનને સરખાવે તેવો છે. એની કાર્યશક્તિ આ-શ્ચર્યજનક છે. એના દર્શન પછી લાઝ્યેજ એને પચાસ વર્ષનો ગણાય. એ બધા પ્રતાપ છાશના છે. સો વર્ષથી એના ઘરે એકથી વધારે ગાયો રહે છે. છાશનો એ પુષ્કળ શોખીન છે. ડેન્માર્કમાં ડોસા વખણાય છે. ત્યાં સો સો વર્ષના ડોસા લથડી અને લબડી પડતા નથી; એ પણ છાશનેજ આભારી છે.

જાણથી અસાધ્ય સંઘટણી મટી જાય છે. વીસ વર્ષની વ્યક્તિ સંઘટણીથી પીડાતી હતી. એકાદ વર્ષ લગી એની રિયતિ બગડતી ચાલી. અપચ્ચ આહાર વિહાર અને અપૂર્ણ સારવારથી વર્ષ પછી અસાધ્ય દવાને પહેાંચી વજન ઘટી સાદું રતણ રહેલ. નૈસર્ગિક ચિકિત્સા, હોમ્યોપેથી અને બાયોકેમિકાલની દવા અને સ્વદેશી ઔષધોપચારથી એની ચિકિત્સા કરવામાં આવી. અગિયાર માસ લગી જાણ, દાઝમ અને ગોસંબીના રસ પર રાખવામાં આવી. એની રિયતિ ધીરે ધીરે સુધરવા લાગી. વજન વધી એકસો વીસ રતણ થયેલ. સર્વ અપચ્ચ આહાર કરવા છતાં દસ વર્ષ થયા કરી એને કોઈ પણ રોગ થયેલ નથી.

આવા અસાધ્ય રોગ પર જાણ સિવાય અન્ય પંથ નથી; નિર્દોષ, નિર્ભય અને નિર્મળ દેશી દવાઓ સિવાય અન્ય ઉપાય નથી.

જીવન મરણ વચ્ચે એક વર્ષ લગી ઝોલાં ખાતી વ્યક્તિ દસ વર્ષથી જીવે છે. 'સંપૂર્ણ' આરોગ્યથી જીવે છે. સર્વ અપચ્ચ આહાર ક્યાં છતાં જીવે છે. શું એ જાણનો ચમત્કાર નથી ?

સર્વ ઉદર રોગો જાણના સેવનથી મટી જાય છે. એટલી ધીરજ અને હિંમત રોગી અને વૈદ્ય જાળવી રાખવાં રહ્યાં. મહર્ષિ ચરકે ઉદર રોગીને કેવળ જાણ પર રહેવા બલામણુ કરી છે અને તેથી ભય-કર, મજાતા જ્યોદ્ધર અને પ્લીટાદર મટી જવાની સાક્ષી પૂરી છે.

ઉર-ક્ષત પણ જાણના પચ્ચથી મટી જાય છે. એક પચાસ વર્ષના રોગીને ઉર-ક્ષત થયેલ. અવારનવાર લોહીની ઉત્સદી થતી હતી. લગભગ પાશેરથી એકંશેર લોહી એકી વખતે નીકળતું હતું. એવી ઉત્સદી દિવસમાં એક બે વાર થતી હતી. એક માસ લગી કેવળ જાણ અને યોગ્ય ઉપચારથી મટી ગયેલ, પણ નોંધવા સરખી વાત એ છે કે જાણ પર રાખ્યા પછી એક વાર ઉત્સદી થઈ ન હતી.

પરદેશમાં પાળી લાગેલા એક રોગીને ઘરે ગાય વસાવી તાજ જાણ પીવાની બલામણુ કરી હતી. જીવનથી નિરાશ બનેલામાં સત્વર આશાએ પ્રવેશ કર્યો. એ સંપૂર્ણ આરોગ્યપૂર્વક આઠ વર્ષથી જીવે છે.

આ કાશીને બદલે સવારે થોડી જાણ પીવાથી એક અર્ધબ્રમિત રોગીની માનસિક રિયતિ સુધરી ગઈ છે.

થોડી જાણ ગરીબો સાથે સસ્તામાં સસ્તી ઔપધિ છે. જીવનથી નિરાશ થયેલા સાથે આશાની ચિનગારી છે. માનસિક શ્રમ કરનાર સાથે નિર્દોષ શ્રમદર પીછું છે.

આયર્લેન્ડમાં બાફેલા બટાટા અને જાણ તથા હિંદમાં જાણ અને રાટલો ખેડૂનો મુખ્ય અને પ્રિય આહાર છે. યોગ્ય અંગ-મહેનત કર્યા પછી આંખાને મીઠું જાંબડું, એ મીઠું લાગે છે, એટલી મિઠાશ રાત્રી મહેલોના છપ્પન બોગમાં પણ હોતી નથી. કાળી મજૂરી પછી ઉત્પન્ન થતી મીઠી બૂખમાં મિઠાશ છે, તેટલી નિવિધિ

વાનીઓમાં કે મિષ્ટાન્નોમાં નથી. દારૂ શ્રમનું લાન બૂલાવે છે, ત્યારે છાશ શ્રમ મટાડે છે એ વાત શ્રમજીવીઓ ક્યારે સમજશે ?

ગાય જેડુઓના ધરની સંપત્તિ અને શોભારૂપી કામધનું છે. તેના પગલાં ધરમાં હોય છે, ત્યાં લગી જેડુ સુખી અને નીરાંગી રહે છે. ગોધન એ જેડુઓનું સાચું ધન છે. તે હોય ત્યાં લગી તેઓ સર્વ દુઃખ શ્રમ વેદી શકે છે. હિંદમાં જેડુના જીવન સાથે ગાય એટલી વણાઇ ગઇ છે કે તે હોય તોજ તેનું અસ્તિત્વ હોઇ શકે; તેના વિના એનું જીવન અસંભવિત છે.

થોડા દિવસ પર એક સિત્તેર વર્ષના જેડુને પૂછ્યું કે, “ દાકા, હમણાં દુબળા કેમ પડ્યા છો ? ” જવાબ મળ્યો કે, “ હમણાં ગાય વસુકી ગઇ છે. ”

એજ પ્રશ્ન એના પચાસ વર્ષના દીકરાને પૂછ્યો કે, “ કેમ ભાઇ, હમણાં માંદા સાજા દેખાઓ છો ? ”

અને જવાબ મળ્યો કે, “ હમણાં ગાય વસુકી ગઇ છે. ”

તમે દુબળા દેખાતા હો, માંદા સાજા રહેતા હો. તો ઘેર દૂધથી ગાય બાંધજો. દૂધ, માખણ, ધી, ખરાય તેટલા ખાજો અને પીવાય તેટલી તાજી છાશ પીજો, તેનાથી શરીરે નીરાંગી અને હૃદયુષ્કાંતી જશે.

(“ શારદા ” માસિકના એક અંકમાંથી)

૬૦-સાંધાના જખમ પર છાશનો ઉપયોગ

(લેખક:-શ્રી. મોતીરામ હરિશંકર ભટ્ટ)

હાલમાં બરોબીજ યોર્કશાયરના એક ડોક્ટરે જનવરના પગના સાંધાના મોટા અસાધ્ય જખમ કે ન્યાથી તેજ જેવો ચીકણો પદાર્થ (નેઈન્ટ્રો ઓઇલ) પુષ્કળ પ્રમાણમાં વહેતો હતો, એવા બધા કેસ માત્ર છાશના ઉપચારથીજ અત્યથ જીતે મટાડ્યા છે. તે જણાવે છે કે દૂધમાં ફટકડી નાખી બનાવેલી તાજી છાશ સાંધાના જખમમાં દાખલ કરવાથી તથા તાજી છાશમાં ૩ પલાળી જખમ પર મૂકી રોજ પાંચે બાંધવાથી આવા જખમ બહુજ જલદી રૂઝાય છે. સંગ્રહણીમાં આંતરડાંમાં ક્ષત પડી જાય છે તેને રૂઝવા આયુર્વેદમાં છાશનો પ્રયોગ જાણીનો છે. જે પ્રયોગ આંતરડાંની અંદરના જખમ રૂઝવે છે તે શરીરની બહારના જખમો પણ રૂઝવી શકે એવો ખ્યાલ કોઇ આયુર્વેદ જ્ઞાતા વૈદને કેમ નહિ આવ્યો હોય !!! (“ વૈદકદૃષ્ટર ” માસિકના એક અંકમાંથી)

૬૧-વિટામીન્સનો કોઠો

વિટામીનનો પ્રકાર	વિટામીન ન લીધાથી થતા ગેરલાભો	વિટામીનવાળા ખાદ્યો	વિટામીન્સની સ્થિતિ
ચરબીમાં ઓગળી શકતી.	એ	નળજો વિકાસ, નળજી પોષણ, અને વિશેષતઃ શ્વાસમાર્ગના રોગો સામે ટક્કર ખીલવાની અશક્તિ.	માખણુ, મલાઈ, તાજાં શાકભાજી, ડાઝલીવર-પામે છે. ઓઈલ, તથા યકૃત વગેરે અવયવો.
	ડી	રીફ્ટસ અસ્થિરોગ દાંતનો નળજો બાધો કરે છે.	માખણુ, મલાઈ, ડાઝાં, માછલી, ડાઝલીવર ઓઈલ અતિ ઉષ્ણ ઉપર પ્રાણુવાયુની હાજરી હોવા છતાં તે ટકી શકે. પ્રેસ્ચુરાઈઝ તથા તાવવાની ક્રિયામાં પણ ટકી શકે છે.
	ઈ	પુરુષમાં પુરુષત્વનો નાશ. સગર્ભો અવસ્થામાં ગર્ભનો નાશ	ખાંસ, માછલી, ખાંડાં, તાજાં શાક-ભાજી તથા ધઉંમાં રાંધવાથી નાશ પામતી નથી.
પાણીમાં ઓગળી શકતી.	બી ૧	નળજો વિકાસ, આંતરિક માંદગી, બેરીબેરી, મધકોશ, જુદા જુદા ત્રાસ રોગો.	આંતરિક રોગો, તથા શાકો, છસ્ટમાં તથા ધઉંના રક્ત ગામાં. રાંધવાથી સહેજ નાશ પામે છે.
	બી ૨	નળજો વિકાસ, આંતરિક માંદગી તથા રોગ.	રાંધવાથી નાશ પામતી નથી.
	સી	રક્તમાં, દાંતનો નળજો બાધો, નળજો વિકાસ	દાંતો, તાજાં શાકભાજી વગેરે. રાંધવાથી લગભગ નાશ પામે છે.

(“ આરોગ્ય પત્રિકા ” ત્રિમાસિકના એક અંકમાંથી)

૬૨-પૌષ્ટિક સ્ત્રોત

(લેખક:-પ્રોફેસર માણેકરાવ)

વ્યાયામ લેનારે કયા પ્રકારનો ખોરાક લેવો જોઈએ તેની સાધારણ માહિતી.

થંડાઈ સં. ૧

ઠાણું ૨ માસા, કુલ્ફા ૨ માસા, ચામચ ૨ માસા, સાકર ૨ માસા, કાળાં મરી ૭ માસા, કાખી ૬ માસા, એલચી ૬ માસા.

આ વસ્તુઓને રાત્રે ઠંડા પાણીમાં પલાળી સવારે તેજ પાણીમાં ખૂબ ઘુંટી તેનો પોણો શેરનો ગ્લાસ તૈયાર કરી, સાકર જોઈએ તેટલી નાખી ગળીને પીવાથી મગજ શાંત રહે છે અને શરીરમાં જોર આવે છે.

થંડાઈ સં. ૨

સુકા ઘાણા ૬ માસા, બદામનાં મીજ ૧૨ ઘાણા, કાળાં મરી ૭ ઘાણા, એલચી ૬ નંગ અને સાકર:-એને પણ છિપર પ્રમાણે રાત્રે પલાળી સવારે ઘુંટીને પોણો શેર પાણીનો ગ્લાસ તૈયાર કરી પીવાથી મન પ્રસન્ન રહી શરીર શક્તિવાળું થાય છે.

‘ખજૂરનું’ શરબત

સાફ ખજૂર અર્ધો શેર, એલચી અને મીઠું:-સાફ ખજૂર સાફ ઘોષ નાખી રાત્રિભર થંડા પાણીમાં પલાળી મૂકવું. સવારે એને ખર-લમાં નાખી ખૂબ ઘુંટીને તેમાં એલચી નાખી પોણો શેર પાણી, જરાક મીઠું નાખી પીવાથી બંધકોષવાળાને ફાયદો થાય છે. એ શક્તિવર્ધક છે.

તુકમે બાલંગાનું શરબત

તુકમે બાલંગા એટલે સખજનાં ખી ૧ તોલો, દુધ અર્ધો શેર અને સાકર:-તુકમે બાલંગા રાત્રે થંડા પાણીમાં અગર દૂધમાં પલાળી સવારે સાકર નાખી ગળ્યા વગર પીવાથી મગજ તર રહી શરીરમાં તાકાત વધારે છે. પાણી કે દુધ અર્ધો શેરથી પોણો શેર સુધી વાપરવાનું છે.

તુલસીનાં ખીનું શરબત

તુલસીનાં ખી ૧ તોલો, દુધ અને સાકર:-તુલસીના ખી ૧ તોલો રાત્રે પાણીમાં પલાળી સવારે દુધ અગર પાણી અર્ધો શેરથી પોણો શેરમાં સાકર નાખી પીવાથી મન પ્રસન્ન રહી શક્તિ વધે છે.

ધારોબજુ દૂધ

ધારોબજુ દુધ પીવાથી શક્તિ વધે છે. એમાં ખાંડ નાખવાની જરૂર નથી. એ દુધ કાઢનાંજ કપડાથી ગાળી લેવાનું છે. ગાયનું દુધ બુદ્ધિવર્ધક, લેસનું શક્તિવર્ધક અને બકરીનું પચાવવામાં સાફ છે.

દૂધ પીવાનો પ્રકાર બીજો

બેંસ, ગાય અને બકરીના દુધમાં જેટલું પીવાનું હોય તેટલુંજ તેમાં પાણી નાખી પાણી બળી જતાં સુધી ઉકાળવું. તેમાં જે મોટા ચમચા ધી નાખી એક ઉકાળો આવતાંજ ઉતારી લઈ તેમાં સોનાના વરખનાં ત્રણ પાનાં નાખી ધીમે ધીમે ચમચાથી દુધ પીવાથી તાકાત વધે છે. એ દુધ ગરમ કરવા કાચલાનોજ દેવતા દામમાં લેવાનો છે. તેમાં કેસર એલચી નાખવામા હરકત નથી.

દૂધની લસ્સી

ગરમ દુધ ક્યાં પછી તેમાં તેટલુંજ પાણી નાખી ખૂબ રવાઈથી હલાવી પીવાથી શરીરમાં જે ઉષ્ણતા હોય તે ઓછી થશે.

દહીંની લસ્સી

રાતે દહીં જમાવેલું રવાઈથી ખૂબ હલાવી પીવાથી મગજ તર રહે છે. એ દહીંમાં પાણી નાખી હલાવીએ તો પણ હરકત નથી.

દૂધ અને સૂકાં અંજીર

રાત્રે દુધ ખૂબ ઉકાળાને એમાં સૂકાં અંજીર પાંચ નંગ ઘોઈ તેને કાપી છત્રડાં, કીડા નથી એવી ખાત્રી કર્યા પછી દુધમાં પસાળી દેવા. સવારે એ અંજીર ખાઈ ઉપરથી દુધ ચમચાથી પીવું.

મસાલેદાર દૂધ

સવારે દુધ ખૂબ ઉકાળી તે દુધમાં સાત અગર બાર બદામ ખૂબ ઘુંટી તેમાં એલચી કેસર નાખી ચાદી સોનાના વરખનાં પાનાં નાખી પીવાથી શક્તિ વધે છે.

ખજૂર અને ધી

રાત્રે ખજૂર ઘોઈબીજ કાઢી નાખી ધીમાં નાખી તેમાં સિંધવ અને કાળા મરીનું ચૂર્ણ નાખી પીવાથી પાચનશક્તિ વધે છે.

લીંબુનું શરબત

પોણો શેર પાણીમાં અર્ધો લીંબુની ફાડ કપડાથી ગાળાને તેમાં સ્વચ્છ સાકર નાખી વાપરવું. એ પિત્તશામક છે.

કેવડાનું શરબત

પોણો શેર પાણીમાં કેવડાનો અર્ધ નાનો ચમચો નાખી જરૂર જેટલી સાકર નાખી વાપરવું. એનાથી મગજ તર થાય છે.

ખારેક અને દૂધ

રાત્રે ખારેક ધીમાં પસાળી સવારે (સૂકા) કોપરા સાથે ખાવાથી શક્તિ વધે છે.

ચણાની દાચી દાળ અને ટોપડું

જે વિદ્યાર્થી સારી કસરત કરતો હોય અને એના શરીરમાં બાદી ન હોય તો એને રાત્રે ચણાની પલાળેલી દાળ, મરજી મુજબ ટોપડું અને ગોળ સાથે ખાવાને હરકત નથી.

કમળનાં બીયાંની ખીર

જેને આપણે કમળકાકડી કહીએ છીએ, તે બીયાંને ફેડીને તેનો મગજ કાઢી સાતથી અગિયાર બી વાપરવામાં હરકત નથી. એ બી ખૂબ ઘુંટી મરજી મુજબ દુધ અગર પાણીમાં પીવાથી શરીર સુંદર થાય છે. એમાં સાકર એલચી વાપરવા હરકત નથી. કમળ-કાકડીનો મગજ દુધ સાથે મળી જવા સાફ એને ઉઠાવવાની જરૂર છે.

(૨૮ મી સપ્ટેમ્બર ૧૯૩૭ના “આર્ય સંદેશ” સાપ્તાહિકમાંથી)

૬૩-ગંગાજલ

(લેખક:—શ્રી નટવરલાલ દવે)

ત્યાંથી ગંગાની ઉત્પત્તિ થાય છે, તે સ્થાનને ‘ગંગોત્રી’ કહે છે. એ સ્થળ સીમલાના અગ્નિકોણમાં, તેહરી ગઢવાલ પ્રદેશમાં, સમુદ્રની સપાટીથી ૧૦,૩૧૯ ફૂટની ઉંચાઈએ આવેલું છે. ગંગોત્રીની નજીક ગંગાની પહોળાઈ માત્ર અઢાર હાથની છે અને ઉંડાઈ પણ એકાદ હાથની હશે, છતાં પણ ત્યાંનો વેગ પાર વગરનો છે. નિઘંડુના ગત પ્રમાણે ત્યાંનું જળ ભારે, કફારક, રચિનાશક, પાંદુરોગજનક, બંધકોશ કરનારું અને અહિતકર છે. ગંગોત્રીથી જેમ જેમ આગળ વધીએ તેમ તેમ ગંગાજળ સ્વાસ્થ્યવર્ધક થતું જાય છે.

ગંગોત્રીમાંથી નીકળતી વખતે ગંગા ‘ભાગીરથી’ના નામથી ઓળખાય છે; અને દક્ષિણ હિમાલયને બેઠીને આગળ વધતાં ‘જલ-વી’ નામ પામે છે. ગંગોત્રીથી નીકળી દેવપ્રયાગ ને હપિકેશ થઇને એ નદી હરદ્વાર પહોંચે તે પહેલાં દેવપ્રયાગ આગળ અલકનંદા નદીનો તેમાં સંગમ થાય છે. એ સંગમસ્થાને એ ‘ગંગા’ નામ પ્રાપ્ત કરે છે. સૌ સ્થળોમાં ઉત્તમ જળ હરદ્વારનું ગણાય છે.

આત્રેય ઋષિએ હારીતને ગંગાજળની પરીક્ષા કરવાનો વિધિ આ પ્રમાણે દર્શાવેલો છે. ધોયેલા સફેદ વસ્ત્રનો ચાર હાથનો, ટુકડો લઇને ત્રણ ત્રણ હાથના દાંડા ચારે ખૂણા ઉપર બાંધી દેવા અને તેની વચ્ચે શુદ્ધ ચાંદીનું અથવા કાંસાનું વાસણ ગંગાજળથી ભરીને મૂકવું. પછી શુદ્ધ ‘કપાસનું’ કે અથવા રાજાજાતનો પિંડ બનાવી

એ જળમાં નાખવો. જે પાણી અને પિંડ બંને સ્વચ્છ અને નિર્મળ રહે, તો એ જળને શુદ્ધ ગંગોદક સમજવું. એવું જળ પૌષ્ટિક અને બુદ્ધિવર્ધક રસાયન છે. સ્વચ્છ પાત્રમાં તેનું પાન કરવાથી સર્વ દોષ નાશ પામે છે. તે શ્રમ, તરસ, ખૂબ્બી, મૂર્છા, વમન અને મૂત્રસ્તંભ દૂર કરનારી અકસીર ઔષધિ મમાન છે; એટલે કે તે સાવ હલકું છે.

ઉપરની પરીક્ષામાં પસાર થઈને ગંગા હરદ્વારથી દરકાળાદ આગળ રામગંગાને મળે છે અને ત્યાંથી ક્ષેત્રજ થઈને કાનપુર આવે છે. હરદ્વારથી ગતરતે નંબરે કાનપુરનું જળ આવે. પણ ત્યાં બંધ બાંધી ચામડાં ધોવામાં આવે છે. આમ એક વાર રોકેલું પાણી ગંદું થઈ જાય, એટલે તેને છોડી મૂકી બીજું આવવા દે છે. આથી ત્યાંનું ગંગાજળ દૂષિત થઈ ગયું છે.

ગંગોત્રીથી ૩૩૪ માઈલનો પંથ કાપીને ગંગા પ્રયાગ આગળ (અક્ષાંશાબ્દ) આવીને યમુનાની સાથે સંગમ પામી છે અને ખૂબ વિસ્તાર પામી છે. આ સંગમને ત્રિવેણીસંગમ કહે છે. અહીંનું જળ બહુ વારે પચે તેનું ભારે, સ્વાદમાં ક્રિક્રકું અને વાયકું છે. હરદ્વારમાં ગંગાનો જે ગુણ બતાવ્યો છે તેથી ઉલટું યમુનાનું જળ વાયુ કરનાર, રક્ષ અને ભારે છે.

પ્રયાગથી વિંધ્યાચળને ઘસાઈ મિરઝાપુર અને યુનાર આગળ થઈ ગંગા સીધી કાશી આવે છે. કાશીમાં શહેરને લગતા કિનારાનું જળ થોડું દૂષિત છે, પણ વચમાંનું તેમજ સામી પારનું જળ પવિત્ર રસરવાદિષ્ટ, શીતલ, ત્રિદોષનાશક, અત્યંત પથ્ય અને પરમ મનોહર છે. કાશીમાં આદિ કેશવ ઘાટના ખૂણામાં વારણા નદી આવી મળે છે. ત્યાંથી આગળ જતાં માર્કંડેય પાસે ગોમતી નદી ગંગામાં પડે છે. ત્યાંનું પાણી પાચક ગણાય છે. ત્યાંથી આગળ ચાલતાં બકસર આગળ કર્મનાશને લઈ માછપુર થઈ ગંગા ઉપરા આગળ સરયૂને પોતામાં સમાવે છે અને આરાનગર આગળ શેણુભદ્ર મદાનદ આવીને તેને મળે છે. કર્મનાશના જળથી ગંગાજળમાં કશો ફેર પડતો નથી, પણ સરયૂ અને શેણુના જળનો પ્રભાવ વિશેષ પડે છે. શેણુ શુદ્ધ વાલુકામય નદી છે, તેથી એ જળના સંસર્ગથી ગંગાજળ મધુર, પાચક, હલકું અને શીતળ બને છે. સરયૂના જળથી તેમાં કોઈ વિકાર નહિ થતાં ઉલટો ગુણમાં વધારો થાય છે.

દાનાપુર અને પટણા છોડ્યા પછી ગંડકી નદી અને ભાગલપુર છોડતાં કાશી નદી તેને મળે છે. બ્રહ્મપુત્રાની એક ધારા ફરીદપુર પાસે આવી મળે છે, ને ત્યાંથી ગ્વાલદ થઈ પૂર્વ બાજુએ ગંગા વહે છે. ત્યાં તે પદ્મા નામ પામી છે. રાજમહેલ પાસે એ ગંગાના બે ફાટા પડે છે. એક ફાટો ચંદ્રનગર, હુમલી અને કલકત્તા થઈ દક્ષિણે જાય

છે, તેને હુગલી નદી કહે છે ત્યાં ગંગા ને પક્ષાના મુખ જુદા પડે છે ને ગંગાને તીરપ્રાન્ત (કેટા) ત્યાંથી સર થાય છે કલકત્તાની દક્ષિણે જઈને સાગરખેટ પાસે ગંગા સમુદ્રમાં પ્રવેશ કરે છે સાગરખેટ પાસે પાણી બહુ રહેતું હોવાથી ત્યાં ગાઢ જંગલ છે આ જંગલને મુંદરવન કહે છે મુંદરવનની પાસે ગંગા ને સાગરનો સંગમ થાય છે સમુદ્રને મળતા ગંગાજળનો ગુણ બદલાઈ જાય છે આત્રેય ઋષિના કહેવા પ્રમાણે તે મેલુ, ગદ્ડુ, લીલુ, ભારે, ખાર ને ચીકણું સામુદ્રિક જળ થઈ ગયું છે તે રોગજનક ને રક્તવિકાર કરનાર છે

ગંગાજળમાં સ્વાભાવિક નિશેષતા એ છે કે તેની સાથે જે કોઈ જળ મળે છે, તેને તે પોતારૂપ બનાવી લે છે ગંગોત્રીથી ઉતરતાજ અનેક નદીઓનો મેળ તેમાં આવે છે, છતાં જે નદીઓ તેને મળે છે તેમાં ગંગાનોજ ગુણ આવી જાય છે ગંગા સમુદ્રને પહોંચતાં સુધીમાં તેમાં ગંગોત્રીના જળના પ્રમાણમાં બીજા જળનું પ્રમાણ કેટલુંય વધારે થતું હોવા છતાં અવિદ્યત રહેવાનો જે ગુણ હરદ્વાર પાસે છે તે ને તે ઘણે અંગે બધે સચવાતો આવે છે કેટલાયે સૈકાઓથી આસ્તિક હિંદુઓમાં ઔષધજાદુવીતોય એવું સ્ત્રી પ્રચલિત છે, એ માત્ર કહેવતરૂપ નથી, પણ તેમાં વૈજ્ઞાનિક સત્ય પણ રહેલું છે આપ્રાના વૈજ્ઞાનિક ખાતાના અધિકારી મિ હેનકેને ગંગાજળની પરીક્ષા વૈજ્ઞાનિક સાધનોથી કરી જોઈ છે તેણે બનારસ જઈને રનાન ઘાટ પાસે શહેરની ગદ્ડી આવી ગરનાળામાં પડે છે ત્યાંનું પાણી લઈને સૂક્ષ્મદર્શક ચત્રથી જોયું તો તેમાં લારો કીડા બદબદતા દેખાયા હતાં કનાક પછી જોયું તો બધાય મરી ગયા હતા પછી તેણે ગંગામાં તણાતું આવતું મુડદું લઈ તેની બગલમાંથી જળ લઈ જોયું તેમાં પણ અગણિત જંતુઓ હતા, પરંતુ હ ક્યારેક તે પણ મરી ગયા પછી જંતુઓ લઈને તેણે ગંગાજળમાં છોડી જોયા, તો તે પણ હ કનાકમાં ખનાસ ઝેજ પ્રયોગ તેણે બીજું શુદ્ધ જળ લઈ કરી જોયો તો હ કલાબમાં તેમાં જંતુઓ વધી પડ્યા હતા હરદ્વારથી સધરેલું ગંગાજળ કદી બગડતું નથી એ તો ઘણાનો અનુભવ છે, બપોરે બીજા મોઈ રથજનું જળ થોડાજ વખતમાં જંતુપૂર્ણ થઈ જાય છે

૩। ધીરેન્દ્રનાથ ગોન રાય, પી એચ ડી ‘પ્રયુદ્ધ ભારત’માં લખે છે તેનો સાર આ પ્રમાણે છે —

“ હિંદુઓ ગંગા ને જમનાને પણ કંઈક વધારે માને છે તેમાં કંઈ બહુઈ શક્તિ છે, તે દુનિયાની બીજી કોઈ નદીઓમાં નથી આત્મા રના શક્તિશાળી વૈજ્ઞાનિકોએ શોધખોળ કરી આ વાત સાબિત કરી છે કેનેડાની મેગ્ગીન યુનિવર્સિટીની મેકડોનાલ કોલેજના પ્રિન્સિપાલ ડૉ એફ સી હેરિસન, જેઓ જંતુશાસ્ત્રવિશારદ છે, તેઓ લખે છે કે

‘ગંગાજનનાનાં પાણીમાં કાલેરાના જંતુઓ ત્રણથી પાંચ કલાકમાં મરી જાય છે.’ એ વિચિત્ર ઘટનાનો કોઈ સતોષકારક ખુલાસો આપી શક્યું નથી. આ નદીઓનાં પાણી ગટરોનાં ગંધાતાં પાણીથી, મુડદાંથી ને તેમાં ખાસ કરીને કાલેરાથી મરી ગયેલાં મનુષ્યોનાં મુડદાંથી, હળરો સ્ત્રીપુરુષોના સ્નાન કરવાથી સદાય બ્રષ્ટ થતાં રહે છે, છતાં પણ દિંદુઓ એ જળને સ્નાન કરવા લાયક અને પીવા લાયક માને છે. આ બાબતને આધુનિક જંતુશાસ્ત્ર પ્રમાણે શોધખોળ કરી નક્કી કરવી જોઈએ. એ પણ આશ્ચર્યની વાત છે કે જનનાના પાણીને ઉકાળવાથી જંતુવર્ધક શક્તિ નાશ પામે છે, જ્યારે નદીકાંઠાના કૂવા-માંના પાણીમાં કાલેરાના જંતુઓને મૂકતાં તેની વંચવૃદ્ધિ શરૂ થાય છે.”

એક અતિ પ્રખ્યાત ફ્રેન્ચ ડોક્ટર ડી. હેરેલે પણ ગંગાજળના રહસ્ય સંબંધે શોધ કરી છે. તેમણે મરડા અને કાલેરાથી મરણ પામેલા માણસોનાં ગંગાજળ ઉપર તરતાં મુડદાં તપાસ્યાં અને કહ્યું કે આ મુડદાંની થોડા ફૂટ નીચે મરડા અને કાલેરાના લાખો જંતુઓ હોવા જોઈએ. ત્યાં એક પણ જંતુ નહોતો. આ રોગના જંતુઓને તેણે કેળવ્યા અને તેમાં ગંગાજળ ઉમેર્યું. તે મિશ્રણને થોડો વખત રાખ્યા પછી તેને આશ્ચર્ય સાથે જણાવ્યું કે જંતુઓનો સમૂળગો નાશ થયેલો હતો.

ડૉ. સી. ઈ. નેક્સન ગંગાજળ વિષે નોંધવા જેવી બીજી વાત જણાવતાં કહે છે કે કલકત્તાથી ઈંગ્લંડ જનાર આગબોટ હુગલી નદી, જે ગંગાનું મુખ છે ત્યાંથી પાણી ભરી લે છે, તે પાણી આખાય રસ્તા સુધી તાજું રહે છે. જ્યારે લંડનથી હિંદ આવતી બોટો લંડનથી જે પાણી લે છે, તે હિંદના નજીકમાં નજીકના બંદર મુંબઈ સુધી પણ તાજું રહી શકતું નથી. મુંબઈથી કલકત્તા આવતાં સ્ટીમરને સાત દિવસ લાગે છે. તેમને પોર્ટ સેપ્દ, સુએઝ કે રાતા સમુદ્રમાં એકનથી ફરીથી પાણી ભરવું પડે છે.

(‘ પાટીદાર ’ માસિકના એક અંકમાંથી)



૬૪-ગંગાજલની પવિત્રતાનું રહસ્ય

(લેખક:-ડૉ. અમૃતલાલ હ. પટેલ.)

ભારતવર્ષના પ્રાચીન ધર્મ પુસ્તકોમાં તથા ઇતિહાસમાં ગંગા નદીની પવિત્રતાનું વર્ણન ધણી જગ્યાએ મળે છે. સેંકડો વર્ષોથી હિંદુસ્તાનના લોકો ગંગા નદીને પવિત્ર માનતા આવ્યા છે. અત્યારે પણ ધર્મનિષ્ઠ હિંદુઓનું જીવન સાદૃશ્ય ગંગાનદીના પવિત્ર જળના સ્નાન-માંજ સમાય છે. ગરીબમાં ગરીબ હિંદુને મરતાં અગાઉ ગંગા નદીનાં પવિત્ર પાણીમાં સ્નાન કરવાની ઇચ્છા હોય છે અને મરતાં અગાઉ દરેક હિંદુને ગંગાજળ પીવરાવી પવિત્ર કરવાનો રિવાજ હજી આપણા દેશમાં ચાલુ છે. આ કારણસર દરેક હિંદુના ઘરમાં ગંગાજળને સાચવીને રાખી મૂકવામાં આવે છે.

ગંગા નદીની પવિત્રતાનું ગૌરવ પ્રાચીનકાળમાં એટલું બધું હતું કે દેક હરદ્વારથી ગંગાજળ, રામેશ્વર લઈ જઈ ત્યાંની મુર્તિને તેનાથી સ્નાન કરાવવામાં આવતું હતું. ગંગા નદીની આ બધી મહત્તા ધર્મની દૃષ્ટિએ છે. હવે ગંગાજળની વૈદિક દૃષ્ટિએ કેટલી મહત્તા છે તે જોઈશું. આપણે ધણા લાંબા સમયથી માનતા આવ્યા છીએ કે ગંગા નદીનું જળ ધાર્મિક દૃષ્ટિએ જેટલું પવિત્ર છે તેટલુંજ વૈદિકની દૃષ્ટિએ તે જળ ગુણકારક છે. દરરોજ ગંગાજળ પીવાથી મનુષ્ય નીરાગી રહે છે. ગંગાજળને વરસો સુધી સંઘરી રાખવા છતાં તે જમડાનું નથી. તંદુરસ્તી સુધારવા માટે સંયુક્ત પ્રાંતના લોકો જે ગામ ગંગા નદીને કિનારે હોય છે ત્યાં હવાફેર માટે જાય છે. તંદુરસ્તીની દૃષ્ટિએ ગંગા નદીની આટલી મોટી અગત્યતા હોવા છતાં ગંગા નદીનાં પાણીનાં ગુણદોષ વિષે વૈદિકની દૃષ્ટિએ કોઈ પુસ્તક હજી લખાયું નથી તે અજ્ઞયજ્ઞીની વાત છે.

સાધારણ રીતે આમવર્ગની એવી માન્યતા છે કે ગંગા નદી ધર્મની દૃષ્ટિએ પવિત્ર છે તે કારણને લીધેજ કદાચ વૈદિકની દૃષ્ટિએ તેનું પાણી ગુણકારક ગણાતું હશે. ગંગા નદીનું તેના મૂળથી તે મુખ સુધી નિરીક્ષણ કરનારને એક બંદુ વિચિત્ર અને અજ્ઞયજ્ઞી ભરેલી વાત માલૂમ પડશે કે જે ગંગા નદીને હિંદુઓ પવિત્ર માને છે, તેની તેઓ કેટલી બધી અવગણના ખીજી રીતે કરે છે. હિપ્પોક્રેટીસની ધર્મ-શાળાઓથી લઈને છેક ત્રયાંગ પાસેના પવિત્ર ગંગા કિનારા સુધી દરેક શહેર અને ગામમાંથી, તેની અંદર ગંદુ પાણી દાખલ કરવામાં આવે છે એટલુંજ નહિ પણ મનુષ્યનાં મડદાં પણ તેમાંજ નાખવામાં આવે છે ! ઉત્તર હિંદુસ્તાનમાં તો એવો રિવાજ છે કે મરી ગયેલા માણસને નામનોજ અગ્નિદાહ દઈ જળદાહ દેવામાં આવે છે અને

તેમ કરવાથી મનુષ્ય સ્વર્ગે પહોંચે છે તેવી માન્યતા તે પ્રદેશમાં પ્રચલિત છે. આ કારણને લીધે મરનારના સગાઓ શબને નદી કિનારે લઈ જઈ તેને એકબે ઘાસની પૂળી, બેચાર છાણા અને નવટાંક ધીધી અગ્નિદાહ દઈ, જરા ચામડી બળે અને વાળ સળગે કે તરત ઉઠાવી નદીમાં પધરાવી દે છે. બનારસ જેવા પવિત્ર યાત્રાના ધામમાં પણ આખા શહેરનું ગદુ પાણી ગંગા નદીમાં જ વાળવામાં આવ્યું છે. પવિત્ર ગંગાની કેટલી બધી કિંમત છે અને તેને માટે હિંદુસમાજને કેટલું બધું માન છે તે તે હિંદુ સમાજના આ કૃત્યો બતાવી આપે છે. પરંતુ હિંદુસમાજ ધર્મની બાબતની અધશ્રદ્ધા માટે જગવિખ્યાત છે. તેઓ એમજ માને છે કે ગંગા નદી તો પતિતપાવની છે અને તે સદાય પવિત્રજ રહે છે. હરદ્વારના પવિત્ર યાત્રાના ધામમાં ગંગા નદીના કિનારે આવેલી ધર્મશાળાઓની મોરિયોનું ગદુ પાણી ધોધમાર ગંગામાં પડતું હોય, તેની તદ્દન નજીકમાંજ 'ગંગા મિયાડી જે' એ શબ્દો પોકારી સ્નાન કરનારા અને તે પાણી બોળે બોળે પીનારા અધશ્રદ્ધાળુ યાત્રીઓ આ લેખકે જોયા છે. આવા મનુષ્યોને આવું ગંદું અને રોગજનક પાણી નહિ પીવાનો બોધ આપવો તદ્દન નકામો છે.

આ અધશ્રદ્ધાનું સીધું પરિણામ એ છે કે દર વરસે હરદ્વારમાં કોલેરાનો રોગ ફાટી નીકળે છે અને તેનાથી સેકડો મનુષ્યોના જીવન જાય છે. કોલેરાના દર્દીના મગમૂત્રમાં કોલેરાના સૂક્ષ્મ જીવો હોય છે. આ જીવો, ધર્મશાળાની મોરી મારફતે અને આવા દર્દીના ગંગા નદીમાં સ્નાન કરવાથી નદીના પાણીમાં પ્રસરે છે, તે પાણી ખીજાં મનુષ્યો પીએ છે અને તેનાથી કોલેરાનો રોગ ફાટી નીકળે છે. આટલા કારણસર હરદ્વારની મ્યુનિસિપાલિટીએ શુદ્ધ કરેલું પાણી, નળદ્વારા લોખને પૂર પાડવાની ગોઠવણ કરી છે. પરંતુ સેકડો માઇલની મુસાફરી કરી, અતિશય હાડમારી વેગે અને પૈસા ખર્ચી, જે અદ્ધાળુ યાત્રી, હરદ્વાર કે બનારસ જાય છે તે મ્યુનિસિપાલિટીના નળનું પાણી પીવા માટે નહિ પરંતુ કહેવાતી પવિત્ર ગંગા નદીમાં સ્નાન કરી તેનું જ પાણી પીવાના રથેટ ધરાદાયી ત્યાં જાય છે. આવા મનુષ્યોને નળનું પાણી પીવાનો ઉપદેશ કરવો તદ્દન અરથાને છે. યાત્રાના રથને મળતા નળના શુદ્ધ, પરંતુ ધર્મની દૃષ્ટિએ પવિત્ર નહિ તેવા પાણીનો ઉપયોગ, ફક્ત સરકારી અમલદારો અને થોડાક શ્રદ્ધા વગરના સુધરેલા યાત્રાળુઓ કરે છે !

આ બધી વિગતોને બાજુ પર મૂકતા એક અજ્ઞાનબળી ભરેલી વાત આપણી સમક્ષ ઉભી રહે છે. તે એ કે વૈદિકની દૃષ્ટિએ ગંગા નદીના પાણીમાં એક એવી ખાસિયત છે કે તેનું પાણી મગમૂત્રથી

ભયંકર રીતે બગડતું હોવા છતાં તે થોડાજ સમયમા પાણુ વિશુદ્ધ થઇ જાય છે. દાખલા તરીકે, જો ગંગાનું પાણી ગાળીને એક વાસણમા ૨૪ કલાક સુધી ભરી રાખવામા આવે તો તેની અદરના બધા જંતુઓનો લગભગ સદંતર નાશ થઇ જાય છે. આ ખાસિયત શા કારણોને લઇને હશે તે શોધવામાં હાંવમા ડોક્ટરોનું ધ્યાન ખેંચાયુ છે તેઓએ ગંગાજળનું રસાયણશાસ્ત્ર અને જંતુશાસ્ત્રના આધારે પૃથક્કરણ કર્યું છે. આ પૃથક્કરણથી એમ માલૂમ પડ્યું છે કે શરીરને તુકસાન કરનારા ગંધક તથા ક્લોરીનના તત્ત્વો ગંગાજળમા નથી. ગંગાજળમા ફક્ત લોખંડ, સુતો, ફોસ્ફરસ અને સીલીકાનાજ તત્ત્વો મુખ્યત્વે કરીને છે. આ કારણને લઇને ગંગાજળ પીવામા હાલકું છે, તે પાચનશક્તિને સુધારે છે અને તેના ઉપયોગથી અપચો અને ઝાડાના રોગ મટી જાય છે. આના ઠરતા પણુ એક વધુ અગત્યની વાત એ છે કે જંતુશાસ્ત્ર અનુસાર પૃથક્કરણ કરતા, ગંગાજળમા 'બેક્ટેરીયોફેજ' નામનું એક અદ્ભુત તત્ત્વ મળી આવેલ છે. આ તત્ત્વની શોધ નીચેના સયોગોમા થઇ છે.

ગંગા નદીમા સેકડો ગામડા અને શહેરોનું ગંદુ પાણી જવા છતાં અનુભવ એમ બતાવે છે કે ગંગા નદીનું પાણી બગડતુ નથી અને બગડે તો તે પાણુ આપોઆપ શુદ્ધ થઇ જાય છે. ગંગા નદી કે જે હુગલી નદીને મળે છે તે હુગલી નદીનું પાણી કલકત્તાથી યુરોપ જતી સ્ટીમરો વાપરવા માટે સ્ટીમરમા ભરી લે છે અને તે પાણી છેક લંડન જતા સુધી જરાપણુ બગડતુ નથી, જ્યારે લંડનથી કલકત્તા આવતી સ્ટીમરોમા લંડન શહેરના નજમાથી શુદ્ધ કરેલુ પાણી ભરી લેવામા આવે છે તે પાણી લાગે વખતે તાજગી ગુમાવી દે છે અને તે પાણી લાખા સમય પછી પીવામા વાસી લાગે છે આવી ગંભીર અસમાનતા લંડન શહેરના નળના પાણી અને હુગલી નદીના પાણીમા શા માટે હશે તેની શોધ કરવા ડોક્ટરોનું મન ધ્રેરાયુ. આ શોધ યોગ પરથી એમ માલૂમ પડ્યું કે મળમૂત્રાદિ ગંગા નદીના પાણીને થોડા સમય માટે ગંદું જરૂર બનાવે છે પરંતુ તે ગંદા પાણી સાથે ગંગાના પાણીમા એવા બીજા અજબ તત્ત્વો હિમેરાય છે કે તેમનાથી ગંગાજળમા દાખલ થતા સઘળા જંતુઓ થોડાજ સમયમા નાશ પામે છે. આ અજબ શોધ કરવાનું માન ડોક્ટર ડી' હેરેલને ધટે છે. તેણે ગંગાના પાણીમા એક અજબ વિચિત્રતા જોઇ. નદીમા જે જગાએ કાલેરાના દર્દથી મરણ પામેલા મનુષ્યનુ શવ નાખ્યુ હોય, તે પાણીની સપાટીથી ત્રણ ચાર ફુટ હિડી જગાએ કે જ્યાં જંતુશાસ્ત્રની દ્રષ્ટિએ કાલેરાના કરોડો જંતુઓ હોવા જોઇએ, તેને બદલે તે જગાએ પાણી તદ્દન વિશુદ્ધ અને કાલેરાના જંતુઓથી તદ્દન નિરાણુ માલૂમ પડ્યું ' વળી વધારે અખતરા કરતા ડોક્ટર ડી' હેરેલને

એમ પણ જણાયું કે જે પાણીમાં કોલેરાના રોગથી મરણ પામતા દર્દીનું શબ નાંખવામાં આવ્યું હોય તે પાણીનું ફક્ત એક જ ટીપું, જે કોલેરાના જંતુઓથી ભરેલી કાચની પ્લાટલીમાં નાંખવામાં આવે તો તે પ્લાટલીમાંના કોલેરાના જંતુઓ થોડાજ સમયમાં નાશ પામે છે ! આ ઉપરથી ડોક્ટર ડી' હેરેસે એમ સાબિત કર્યું કે કોલેરાના રોગથી મરણ પામનાર દર્દીના શરીરમાં એક એવી જાતનું જંતુ-વિનાશક તત્ત્વ ઉત્પન્ન થાય છે કે તે તત્ત્વથી કોલેરાના જંતુઓ નાશ પામે છે. જે જગાએ નદીમાં આવા દર્દીનું શબ નાંખવામાં આવે છે તે જગાએ આ જંતુનાશક પદાર્થ પ્રસરે છે અને પાણીની અંદર રહેલાં કોલેરાનાં સઘળાં જંતુઓનો તે નાશ કરે છે. આ જંતુ-નાશક તત્ત્વ તે જ ' બેક્ટેરિયોફેજ.'

આ શોધ ઉપરથી આપણને ગંગા નદીની પવિત્રતાનું ખરું રહસ્ય સમજાય છે. આ ઉપરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે ગંગાજળ તે કોઈ દૈવિક શક્તિથી પવિત્ર નથી રહેતું. તે પાણીમાં જે જંતુનાશક ગુણ છે તે ધાર્મિક પવિત્રતાને લીધે નહિ પણ વિજ્ઞાનના સિદ્ધાંતને આધારે છે.

વધારામાં ડોક્ટર ડી' હેરેસે એવી શોધ પણ કરી છે કે જે દર્દીને કોલેરાનો રોગ લાગુ પડે છે તેનાં શરીરમાં અને ખાસ કરીને આંતરડા અને પેશાબની કોથળીમાં આ તત્ત્વ વધારે પ્રમાણમાં રહેલું છે અને આવું તત્ત્વ તેમણે જીડું પાડી તેના ગુણદોષ તપાસ્યા તો તે ગંગા નદીમાં મળી આવતા બેક્ટેરિયોફેજને મળતાજ હતા. વધારામાં તેમને એમ પણ જણાયું કે આંતરડાના લગભગ દરેક રોગમાં તે રોગનો નાશ કરવા લાયક બેક્ટેરિયોફેજ તત્ત્વ ઉત્પન્ન થાય છે અને આમ બનવું તે કુદરતના કાયદા અનુસાર છે કારણકે મનુષ્યને જ્યારે કોઈ પણ રોગ લાગુ પડે છે ત્યારે તેમાંથી બચવા માટે તે રોગનો નાશ કરવાવાળાં તત્ત્વો કુદરતી રીતેજ શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય છે. પરંતુ આવાં તત્ત્વો વધુ અથવા ઓછા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થવાનો આધાર દરેક મનુષ્યની શક્તિ ઉપર રહે છે. સશક્ત મનુષ્ય આવા તત્ત્વો વધારે પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન કરી શકે છે તેથી તે રોગથી બચી જાય છે અને અશક્ત મનુષ્ય આવાં તત્ત્વો ઓછા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન કરી શકે છે તેથી તે મરણ પામે છે.

ગંગા નદીમાં તો ઘણી ઘણી જાતના રોગથી પીડાતા મનુષ્યોના શબ નાંખવામાં આવે છે અને તેને લીધે તેમાં ઘણી જાતના રોગને નાશ કરવાવાળાં તત્ત્વો દાખલ પણ થાય છે. આ ઉપરથી જોઈ શકાશે કે ગંગાજળની પવિત્રતાનું રહસ્ય તે ' બેક્ટેરિયોફેજ તત્ત્વ' છે. ગંગા નદીની માફક બીજી નદીઓમાં પણ કોલેરાના દર્દીઓના ગળમૂત્ર જતા હશે અને તેને લીધે તેમાં પણ બેક્ટેરિયોફેજ-

નું તત્ત્વ ઉમેરાતું હશેજ પરંતુ દરેક નંદીઓનાં પાણીનું પૃથક્કરણ જંતુશાસ્ત્ર અનુસાર કરવામાં આવે તોજ તે વાતની ખબર પડે. આ ઉપરથી કોઈએ એમ નથી સમજવાનું કે આવું દૂષિત પાણી જે પીવામાં આવે તો નુકસાન ન થાય. કારણકે નદીના પાણીમાં તો અનેક જાતના નુકસાનકારક તત્ત્વો સાથે બેક્ટેરિયોઈજનું તત્ત્વ રહેલ છે. આ તત્ત્વને જંતુશાસ્ત્ર અનુસાર જીવું પાડવામાં આવે અને તે જે દર્દીને આપવામાં આવે તો જ તેને ફાયદો થાય છે. છેલ્લામાં છેલ્લી શોધ મુજબ બેક્ટેરિયોઈજ તત્ત્વથી કોલેરાના દર્દીઓને સારા કરવાના અખતરા ખંગાળ અને આસામમાં ચાલુ છે અને નજીકના ભવિષ્યમાં આ દવા કોલેરાના દર્દીઓ માટે રામબાણુ ઈલાજ થઈ પડશે તેવી ડોક્ટરો આશા રાખે છે.

અંતમાં ગંગાજળની પવિત્રતાને માનનારા મનુષ્યોને ન્યાય આપવાં ખાતર એટલું કહેવું પડશે કે અગાઉ જણાવ્યા મુજબ ગંગાજળમાં ગંધક અને ક્લોરિનના નુકસાનકારક તત્ત્વો નહિ હોવાથી અને ગંગા નદી, તદ્દન વસ્તી વગરના અને ઉપયોગી વનસ્પતિઓથી ભરપૂર એવા હિમાલય પર્વતમાંથી નીકળતી હોવાથી તેનું પાણી વૈદકની દૃષ્ટિએ એકંદર સાફ તો ગણાય જ અને બેક્ટેરિયોઈજના તત્ત્વોને લઈને તે પાણી ઘણા લાંબો સમય સાફ અને તાજગીવાળું રહી શકે છે. પરંતુ આ બાબતોને અને ગંગાજળની ધાર્મિક પવિત્રતાને જરા પણ સંબંધ નથી.

(“ હિંદુસ્તાન પ્રમખિત્ર ” ૧૯૯૦ના દીપોત્સવી અંકમાંથી)

૬૫-સૌ કોઈને કામનું

હંડા પાણીનું રનાન અને ખોરાકમાં લીંબુનો રસ, અંજીર, લીલોતરી શાક, માખણ અને મલાઈનો ઉપયોગ કરવાથી ગમે તેવા જૂનો દમનો વ્યાધિ પણ નાજૂદ થાય છે.

x

x

x

x

ગાજર અને મૂળા, કોખીય અને ટગાટાં, ડુંગળી અને લસણ એ આપણા ખોરાકની ઘણીજ મહત્ત્વની વસ્તુ છે કેમકે તે વિટામીનોથી ભરપૂર હોવા ઉપરાંત રક્તશોષક અને રક્તવર્ધક પણ છે અને ખીજી રીતે પણ બહુ ગુણકારી હોઈ દરેક માણસે તેનો અવારનવાર ઉપયોગ કરતા રહેવાની જરૂર છે.

૬૬-માટીના ચમત્કાર

(અનુવાદક:-શ્રી. કૃષ્ણચંદ હરિચંદ દોશી, મહુવાકર)

માટી સર્વ રોગની રામબાણી ઔષધિ છે. એવો કોઈ રોગ નથી જેમાં માટીનો ઉપયોગ નથી થઈ શકતો. આજે તો અંગ્રેજી ઔષધોથી જનતાં ત્રાસી ગઈ છે. હજારો દવાઓ પરદેશથી આવે છે. ઇન્જેક્શનોનો પણ પાર નથી. લોહીવર્ધક અને વજનવર્ધક દવાઓ વધતી જાય છે; પણ એ બધાં શરીરને માફક આવતાં નથી. અતે તે ઝેરનું કામ કરે છે. થોડા વખત માટે ભલે શરીરના રોગોને દાબી દઈ શકે પણ તેનો નશો ઉતર્યા પછી બીજા રોગો ઉભા કરી દે છે.

આ બધું પ્રકૃતિની વિરુદ્ધ થઈ રહ્યું છે. કુદરતે માટી જેવી ચમત્કારી ઔષધિ આપી છે તેનો છૂટે હાથે ઉપયોગ કરવાથી અનેક દર્દો મટે છે વળી માટીથી કોઈ પણ રીતે શરીરને નુકસાન તો નથી-જ; ખેટલુંજ નહિ પણ તેની કિંમત પણ આપવાની નથી. તેથી તે પ્રયોગ તરીકે પણ અજમાવી જોવાની જરૂર છે.

માટી ખીણી, કાળી, ભૂરી ગમે તે ચાલી શકે, માત્ર જરા ચીકણી હોય તો સારી. માટીનો ભૂકો કરી પાણીમાં પલાળી રાખવી અને પલળ્યા પછી તેની પટ્ટી કરવી. માટીમાં કાંકરા ન હોવા જોઈએ. નાની માટી પટ્ટી કે ચેપલી કરી શકાય. એક વખત લગાડેલી માટી બીજી વાર ન લગાડી શકાય તે ધ્યાનમાં રહે.

આ માટીની પટ્ટી ગમે ત્યારે લગાડી શકાય. દિવસે પણ રાખી શકાય, પણ રાત્રે રાખવાથી વિશેષ સમય રહી શકે. રાત્રે અસુખ લાગે તો કાઢી નાખી શકાય છે. માટી કોઈ કોઈ રોગમાં ગરમ થઈ જાય તો કાઢી નાખી બીજી પટ્ટી લગાડવી જોઈએ. માટીની પટ્ટી લગાવ્યા પછી તેના ઉપર સફેદ કકડો બીનો કરી નીચોવીને લગાડવો જોઈએ અને પછી એક પાટો બહુ મજબૂત નહિ એવા રીતે બાંધવો જોઈએ.

ગુમડા માટે માટી બહુ ઉપયોગી મલમની ગરજ સારે છે. ગમે તેવા ગુમડા પર માટી જેમ ને જેમ લગાડી શકાય છે અને બહુજ થોડા વખતમાં તે સારું થઈ જાય છે. ધા વાગ્યો હોય, ચોટ આવી હોય, ગુમડું પાકતું હોય કે ગુમડું થયું હોય અને ચાંદુ પડ્યું હોય એ બધાને માટે માટી ઉપયોગી થઈ પડે છે. જેમ દવાખાનામાં પાટો મહિનોપંદર દિવસ બંધાવવો પડે છે તેમ માટીનો પાટો બંધાવવાની જરૂર નથી પડતી, પણ હમેશાં પાટો બાંધવો જરૂરી છે. હમેશાં પાટો બાંધવામાં આવે તો થોડાજ વખતમાં સારી રૂઝ આવી

જાય છે. કટલાક લાઇઓ માટીની પટ્ટી બાંધવાથી એટલા માટે ડરે છે કે માટીમાંથી રખે જંતુ પેદા થઈ જાય પણ તે કેવળ ભ્રમ છે. મૂળ લેખકનો દાવો છે કે તેમણે હજારો પ્રયોગો કરી બહુ ઓછાં કે માટીમાં રોગ-જંતુ ચતા નથી અને દરેક રીતે માટી લાભ-પ્રદ સિદ્ધ થઈ છે. એટલુંજ નહિ પણ માટી રોગજંતુઓનો પણ નાશ કરીને આરોગ્ય આપવાવાળી અદ્વિતીય વસ્તુ છે. હજારો લોકોને માટીથી આશ્વર્જનક લાભ થયો છે; કોઈ દિવસ હાનિ થઈ નથી.

ગડગુમડ ઉપરાંત પ્લેગની ગાંઠને માટીના પાટાથી આરામ આવે છે. રસોળાની ગાંઠ પણ માટીની વારંવાર પ્રક્રિયાથી મટવાના દાખલા છે. માટીના ઉપયોગ સાથે સાથે સ્વાભાવિક સ્નાન, વાયુ સ્નાન, સ્વાભાવિક આહાર તથા સૂર્યસ્નાન વિશેષ લાભકર્તા છે.

દમ, ફેફસાનો રોગ, કફ, ગળાનો રોગ, કંઠમાળ, કાકડા, કંઠવેલ, ગળામાં બળતરા વગેરેમાં પણ માટી કામ આવે છે. અસાધ્ય રોગોને પણ માટીના પાટાએ મટાડ્યા છે. ગળા વગેરેના રોગમાં ગળા ઉપર માટી લગાડવી જોઈએ; પાંચ નરમ બાંધવો જોઈએ.

આંખોના રોગોમાં બીની માટીની પટ્ટી સુરમા કરતાં અનેક રીતે લાભદાયક તથા શાંતિદાયક સિદ્ધ થઈ છે. આંખો પર પીળી માટી લગાવવાથી એવી શાંતિ ને ઠંડક થશે કે વાત ન પૂછો. માટી આંખની ઉપર લગાડવી જોઈએ, અંદર નહિ.

કાનના રોગમાં માટી બહુ ઉપયોગી છે. કાનની આસપાસ અને ગળાની ચોતરફ માટી ચોપડવાથી કાનની પીડા ઓછી થઈ જશે.

પેટના રોગોમાં પણ માટી તેટલીજ ઉપયોગી સિદ્ધ થઈ છે. કબજિયાતને માટે તો માટી સમબાણુ દવા છે. પેટ પર માટીનો શેટકો બાંધવાથી પેટની ખરાબી તથા ગરમી જેઆશે, પેટનું દર્દ શાંત થઈ જશે અને આંતરડા બળવાન બનશે. આ રીતે અજીર્ણ, ખરોળ, જલોદર, સંઘ્રહણીમાં પણ માટી કામ કરે છે. તેનાથી જઠરાગ્નિ પ્રબળ થાય છે. મલમૂત્ર બંધ થઈ જવા પર બીની માટીની પટ્ટી બાંધવાથી તુરંત લાભ થાય છે.

દર્દનું મૂળ અંગ પેટ છે. પેટના બિગાડથી બધાં દર્દો ઉત્પન્ન થાય છે. શરીરમાં સૌથી પહેલાં પેટમાંજ અવ્યવસ્થા થાય છે અને સાંધા શરીરના પ્રત્યેક ભાગમાં તેની અસર થવા લાગે છે. ખાસ કરીને તાવ, કબજિયાત, ખરોળ, જલોદર, સંઘ્રહણી, ઝાડા, મરડો અજીર્ણ, ગોળા વગેરેમાં પેટ પર બંધાણુ આવશ્યક છે અને આશ્વર્જ તો એ છે કે માત્ર પેટ પર પાટો બાંધવાથી શરીરના બીજા ભાગોના રોગ પણ શાંત થઈ જાય છે.

તાવ અને તે પણ દરેક જાતના તાવને ઉતારવામાં બીની માટીની પટ્ટી સર્વત્રેષ્ઠ સાધન છે. મોતીઝરો, મેલેરીયા, પ્લેગ અને ટાઇફોઇડ જેવા ઝેરી તાવમાં પણ પેટ અને માથા પર માટીની પટ્ટી બાંધવાથી આરામ થયા છે અને તે પણ આશ્ચર્યકારક રીતે. તાવમાં બરફ તો વપરાય છે; નવસાર, મીઠું કે દંડા પાણીના પોતાં મૂકાય છે; તે બધાં કરતાં પેટ પર માટીની પટ્ટી સરસ કામ આપે છે. માટી શરદી કરે છે તે માન્યતા બ્રમજનક છે. તે કદી શરદી કરતી નથી. બહુજ શરદીનો ભય જણાય ત્યારે શિયાળા-ચોમાસાની ઋતુમાં માટીના પાટા પર ગરમ કપડું વીંટી શકાય છે.

વરાધમાં પણ માટી જલદી કાયદો કરે છે. શિર દર્દમાં માટીનો લેપ લાભદાયક છે. માથા પર બીની માટીનો પાટો બાંધવાથી ખૂબ દંડક અને તાજગી આવે છે. ખોપરીમાંની ખરાબી કાઢી નાખી માટી જડથી શિર દર્દ મટાડે છે આધારીશીમાં પણ મગજ અને ગરદનની ચારે તરફ માટી લગાવવાથી આધારીશી ઉતરી જશે.

દાંત, દાદ અને જડબાં તથા મસૂડાના દર્દ પર માટી બહારથી લગાડવામાં આવે છે અને તેનાથી સોજો તથા કળતર બંધ થઈ જાય છે. દાદના દર્દમાં દરદીને અસહ્ય વેદના થાય છે પણ એક રાત માત્ર માટી લગાડવાથી વેદના શાંત થઈ જાય છે. દાંત વગેરેના દર્દમાં માટી ગાલ ઉપર લગાડવી જોઈએ.

માટી સર્વ રોગોની રામબાણુ દવા છે એ બધ્યા પછી માટીનો પ્રયોગ પ્રત્યેક ઘરમાં થવો જોઈએ. તેનાથી નુકસાન તો છેજ નહિ, લાભ જ થશે. કદાચ, માટીના પાટા થોડી વિશેષ ધીરજ માગી માગી લે છે. માટી મેળવવી, તેનો ભૂકો કરવો, પલાળવી, ચોળવી, કાંકરા વગેરે કાઢી નાખવા, ખૂબ સરસ બનાવવી અને પછી નાની મોટી પટ્ટી કરવી, તે લગાડવી અને ઉપર પાટો બાંધવો—એ બધી ક્રિયાથી કંટાળો પણ આવે. આપણે દવાના અને પેટન્ટ તૈયાર ઔષ્ઠોના ટેવાયેલા આ માટીના પાટાથી જરા જરામાં કંટાળાએ તે ન ચાલે. માટીનો ઉપયોગ શરૂ કર્યો પછી તો તેના પ્રયોગ નાના મોટા રોગમાં કરવામાં મગ્ન પડશે.

માટી સ્ત્રીઓના રોગોમાં પણ તેટલીજ ઉપયોગી નીવડી છે. માસિક ધર્મ બંધ થઈ ગયો હોય, પ્રદર હોય કે એવી કોઈ પણ નાની મોટી ગર્ભાશય સંબંધી ફરિયાદ હોય તે બધા પર માટીનો પાટો અદ્ભુત કામ આપે છે. પેડું પર અને ગર્ભાશય પર માટીની પટ્ટી બાંધી શકાય છે. માટી ગમે તેવા ગુપ્ત તથા પ્રકટ સ્ત્રીના રોગોમાં નિઃસંકાયતાથી બાંધવામાં કશી હરકત નથી. તેનાથી ખૂબ લાભ થશે. સ્ત્રીઓને ‘સ્તનપાક’ થઈ આવે છે, તેનાથી ભારે પીડા પણ

થાય છે. આના પર માટી લાલકારક છે. માટીમાં એક એવી ખૂબી છે કે તેને લગાવવાથી ખૂબ દંડક અને શાંતિ મળે છે.

પુરપના શુભ રોગોને માટે પણ માટી ઓછી ફાયદાકારક નથી. વીર્યન્નાવ, પ્રમેહમાં માટીની પટ્ટી પૂલું લાલકારક છે. વધરાવળમાં તેની ઉપયોગીતા સિદ્ધ થઈ છે. ગરમી, સોજો કે મૂત્રબંધમાં પણ માટીનો છૂટથી ઉપયોગ થઈ શકે છે. એટલુંજ નહિ પણ ગયેલું પુરુષત્વ પ્રાપ્ત કરવા માટે માટીનો લેપ પણ અત્યંત ઉપયોગી છે. અનેક જાતની દવાઓ, માત્રાઓ અને તિલા વાપરી હતાશ થયેલા માટીનું શરણ લે તો કેવું સાઈ !

મગજની અસ્થિરતા, ગાંડપણમાં બીની માટી આશ્વર્યજનક કામ આપે છે. માથા પર બીની માટીની પટ્ટી વારંવાર લગાડવી જોઈએ. તેનાથી ગાંડપણ દૂર થઈ મગજની શાંતિ થશે. અનિદ્રામાં પણ માટીની પટ્ટી સાઈ કામ આપે છે. તાવમાં કોઈ વખત રોગીના મગજમાં અસ્થિરતા આવી જાય છે; કોઈ કોઈ વખત બકબાદ શર થઈ જાય છે તે વખતે બીની માટી દંડક આપે છે.

આ કપોલકસ્થિત વાતો નથી. હજારો પ્રયોગોના ફલસ્વરૂપ પ્રાસ્તાવિક ઉપાયો બતાવ્યા છે. મૂળ લેખક અંતમાં કહે છે કે મારો દાવો છે કે માટી એક અત્યંત લાલકારક, જોખમરહિત, નિર્દોષ, ચમત્કારી વસ્તુ છે. તેમાં હાનિની જરાપણ આશંકા નથી.

દરેક જાતના દર્દ-નિવારણમાં તે અદ્વિતીય વસ્તુ છે. અનેક જાતના શરીરના ઝેર-મળ-મેલ-કચરો વગેરે ખેંચી કાઢી શુદ્ધિ કરવામાં માટી ઉપયોગી નીવડી છે. માટી દંડક, તાજગી, આરામ અને શાંતિજનક છે.

વિશેષ, માટી એક આશ્ચર્યકારક લેપ પણ છે. અનેક જાતના પાણિડર-સ્નો અને દવાઓ કરતાં માટીનો લેપ ફાયદાકારક નીવડ્યો છે. આખા શરીરે માટીનો લેપ કરો; કોઈ ભાગ એવો ન રહે જ્યાં માટી ન લાગી હોય. જોમ લેપ કરીએ તેમ વારંવાર લગાડો. પછી સૂઈ રેતાન કરો. પંદર મિનિટ તે પ્રમાણે રહ્યા પછી સ્નાન કરો. આ પ્રમાણે કરવાથી શરીર સુંદર થશે. શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં નાના મોટા ચાદાં કે ડાઘ હશે તો ચાલ્યા જશે, ચામડી સુંવાળી થશે અને સોહી શુદ્ધ થશે. માટીનો લેપ તો સફેદ વાળને જડથી કાળા બનાવી શકે છે. ચહેરાનો દેખાવ પણ તેનાથી ધીમે ધીમે બદલાઈ જાય છે.

માટી શરીર શુદ્ધિનું અદ્વિતીય ઔષધ છે, સર્વ રોગોની રામબાણ દવા છે, ઉત્તમ લેપ છે અને ચમત્કારી વસ્તુ છે.

(" પ્રાચ્યસેવા " માસિકના એક અંકમાંથી ભાવનુવાદ)

૬૭—દાંતનું રક્ષણ

દાંત પ્રત્યેની બેદાણજનનાં પરિણામ

દાંત જો ખરાબર સાફ કરવામાં આવે નહિ અને જો તેની પૂરતી સંભાળ લેવામાં આવે નહિ તો પરિણામ એ આવે કે:—

૧ દાંત વચ્ચેના પોલાણમાં ખોરાકની ઝીણી કણીઓ ભરાઈ રહી કદાચ બની સડી જાય અને પરિણામે દાંત ઉપર છારીનાં પડ બાઝી જાય.

૨ ખાસ કરીને દાંતના વાંકમાં ને પોલાણમાં જંતુ ઉત્પન્ન થાય.

૩ આ જંતુઓ અને છારીથી મોઢું દુર્ગંધ મારે.

૪ પેદાં અને અવાળાંમાં છાલાં અને ચાંદાં પડી જાય, લોહી નીકળવા માંડે અને થોડી સુદત પછી લોહીને બદલે પડ વહેવું શરૂ થાય.

૫ ખરાબ દાંત મોઢાનો દેખાવ બેડાળ કરે છે અને જીવનમાં કાયમની યોડ જીતી કરે છે.

૬ મોઢામાં જો ખરાબર દાંત હોય નહિ તો પાચનક્રિયા સારી રીતે થાય નહિ. ખરાબ દાંત હમેશાં અપચો કરે છે.

૭ ખરાબ દાંતવાળો માણસ દાંતની ક્ષીણતામાંથી ઉત્પન્ન થતા ઝેરી પદાર્થો પેટમાં ઉતારે છે અને તે જે શ્વાસ લે છે તે પણ ઝેરી હોય છે. તેથી વારંવાર માથાનો દુખાવો, પાંકુ રોગ અને એવા બીજા એપી રોગોનો ભોગ બને છે.

૮ દાંત ધીમે ધીમે ઢીલા પડી હાલવા માંડે છે, ઉલ્ટે પડી જાય છે અને પછી તો એક પછી એક બધા દાંત પડી જાય છે.

૯ દાંત પડી ગયા પછી બોલવામાં પણ ઘણી મુશ્કેલી પડે છે.

આટલું તો જરૂર કરજો

૧ કદાચ પદાર્થવાળો ખોરાક પૂરતી રીતે ચાવીને દાંતને કસરત આપો. કદાચ ખોરાક ચાવવાની ક્રિયાથી દાંતના મૂળમાં લોહી ફરે છે અને દાંત મજબૂત બને છે. પૂરતી કસરત વિના દાંત નબળા પડી જાય છે.

૨ દાંતની આબુબાબુ દાંતણુ ધસવું નહિ પણ પ્રથમ પેદાના મૂળથી શરૂ કરી છેક દાંતના છેડા સુધી દાંતણુ ધસવું; જેથી દાંતના પોલાણમાં ભરાઈ રહેલી ખોરાકની કણીઓ નીકળી જાય અને દાંતનાં પેદાં ઢીલાં પડતાં અટકે.

૩ જમ્યા પછી તેમજ જમ્યા પહેલાં દરેક વખત દાંત સાફ કરો અને પાણીના કોગળા કરી ગળાને પણ સાફ કરો.

૪ રાત્રે સૂવા જતાં અગાઉ દાંત સાફ કરવાની ખાસ જરૂર છે કારણકે બિંધના લાંબા ગાળા દરમ્યાન દાંતના કહોવાટથી ક્ષીણ થવાની ક્રિયા ખૂબ જોરમાં ચાલે છે.

૫ સવારમાં બિડીને તુરત કાંઈ પણ ખોરાક કે પીણું લેતા પહેલાં દાંત સાફ કરો.

૬ કૂળ ખાવાની અને કઠણ પદાર્થ ખાવાની ટેવ પાડો. એમ કરવાથી દાંત કુદરતી રીતે સાફ થઈ જાય છે. કાચાં સફરજન એ જીમ, દાંત અને દાંતનાં પેદાંને સાફ કરનારી સરસ વસ્તુ છે.

૭ ગળ્યો અને ચરખીવાળો પદાર્થ ખાવાનું બંધ કરો. એવી ચીજો ખાવાથી દાંત ઉપર ત્રીણી પતરી બાઝી જાય છે. ખાસ કરીને આવો ખોરાક ખાધા પછી દાંત તુરત સાફ કરવા જોઈએ.

૮ ગરમ, ઠંડો કે ગળપણવાળો ખોરાક ખાધા પછી જો દાંતમાં સહેજ પણ કળતરની અસર લાગે તો તે જોખમની નિશાની સમજવી. આવું કંઈ પણ જો લાગે તો તુરત કોઈ સારા દાક્તરની સલાહ લેવી.

૯ બહારથી તેમજ અંદરથી એમ બંને બાજુથી દાંત સાફ કરો.

૧૦ જો ખોરાકની કણીઓ દાંત વચ્ચેની ખાલી જગામાં ભરાઈ રહે તો એક સ્વચ્છ દોરી લઈ દાંત વચ્ચે પસાર કરો. તેમ કરવાથી ભરાઈ ગયેલી કણી નીકળી જશે.

૧૧ જો દાંતમાં ચોલાણુ પડી જાય અને તેથી દાંત ક્ષીણ થતા જાય તો તે ચોલાણુ જોમ અને તેમ વેળાસર પૂરાવી દેવું જોઈએ.

૧૨ દાંત ઘોષા માટે સંપૂર્ણ સ્વચ્છ પાણી લેવું; અને તો ઉકાળેલું પાણી વાપરવું.

૧૩ સ્વચ્છ આંગળી વડે દાંતનાં પેદાં તથા અવાળુને ખૂબ માસિશ કરો. તેથી દાંત મજબૂત બનશે.

૧૪ ઉપરના જડબાને ઉપરથી નીચે અને નીચેના જડબાને નીચેથી ઉપર એવી રીતે માસિશ કરવું.

૧૫ મોઢું ઘોષા માટે અદકલી સોડયુમના વાપરો. સોડા-બાય-કાર્બોન પણ તે માટે સાફ છે.

૧૬ જ્યારે જ્યારે દાંત સાફ કરો ત્યારે ત્યારે પેદાં પણ સાફ કરતા રહો.

૧૭ જો તમારે તમારા દાંત મજબૂત અને સ્વચ્છ રાખવા હોય તો તાજાં શાક, ફાયાં લીંચુ અને ફળો ખાવાની ટેવ પાડો.

૧૮ તમારાં આંતરડાંને કમજબાતથી બચાવો અને સ્વચ્છ રાખો. આપણાં ઘણાંખરાં દરદો હોજરીમાંથીજ પેદા થાય છે.

૧૯ દાંત જો સડેલા કે ભાગલા હોય તો તુરતજ કોઈ હોશિયાર દાક્તર પાસે દુરસ્ત કરાવી લો અને જો દુરસ્ત ન થઈ શકે તેમ હોય તો કાઢી નાંખાવો.

૨૦ દાંતમાં નો પડની શરૂઆત જણાય તો તરતજ ચાપતા ધલાજ લેજો, નહિ તો આગળ જતા બહુ હેસન થવું પડશે નો શરૂઆતમાં જ એનો ઉપાય કરવામાં આવે તો તે રોગ સારી રીતે વેળાસર નાબૂદ થઈ જશે નો એ દરદ વધી જશે તો પછી દાંત પડાવેજ છૂટકો થશે

૨૧ કામ વગરનો માણસ જેમ આળસુ બની રોગિષ્ટ થઈ જાય તેમ દાંતને પણ કામ નહિ મળે તો તેમાં દરદ ઉત્પન્ન થઈ સડવા માડશે

૨૨ ખોરાક પચી શકે તેવો હવકો લેવો

૨૩ સૌથી સારું દાંતથી આકડાનું છે તે પછી વડનું અને પછી બાવળનું દાંતથી મારું ગણાય છે *

આટલું કદી કરતા નહિ

૧ ઇટનો ભૂખ, માગી કે રેતીથી દાંત કદી સાફ કરતા નહિ કારણકે તેમાંની ઝીણી અને ગમ્ત કણીઓ દાંત ઉપરના સફેદ પડને ધસી નાખે છે અને તેથી દાંત જલદી ફીણ થઈ જાય છે

૨ અતિશય ઠંડુ કે અતિશય ગરમ પીણું કદી પણ પીતા નહિ

૩ ખરફના ટુકડા કદી ચાપતા નહિ કેમકે તેથી દાંત ઉપરનું સફેદ પડ ટૂંકી જાય છે

૪ દાંતની વચ્ચે જમા થતી ધારીને કદી વધવા દેશો નહિ જેમ બને તેમ જલદી કાઢી સારા દાકતર પાસે જઈ તે જમા થતી ધારીને કાઢી ન ખાવજો

૫ મોઢેથી શ્વાસ કદી લેતા નહિ નાકથીજ શ્વાસ લેજો

૬ લાકડાની રાખ સળી, ટાકણી કે એવી કાંઈ પણ ધાતુની વસ્તુ દાંતમાં ભરાઈ રહેલી ચીજ ખોતરવા માટે વાપરતા નહિ

૭ પાન ખાશે નહિ તેનાથી દાંતને ધણું નુકસાન થાય છે

૮ મારા અથવા મીઠાઈ જેવી ચીજો કદી ખાશે નહિ તેવી ચીજોની ખારીક કણીઓ દાંતમાં ભરાઈ રહે છે અને દાંત બગાડે છે

૯ અસ્વચ્છ આગળા, પેન્સીન કે એવી કાંઈ વસ્તુ મોઢામાં નાખશે નહિ

૧૦ ખીજાં ખાધેના કે પીધેલા વાસણમાં કદી ખાનું કે પીવું નહિ તેવું વાસણ વાપરતા પહેલાં તેને પૂરેપૂરું સાફ કરવું જોઈએ

૧૧ અખરોટ, બદામ અને સોપારી જેવી કઠણ વસ્તુ દાંતથી ભાગશે નહિ

૧૨ દાંતથી નળ કરડવા ઠી આવડત કદી પાડશે નહિ

૧૩ દાંતથી કોઈ પણ ચીજ ઉચકવી નહિ

૧૪ સાબુથી દાંત ચોખ્ખા થતા નથી માટે સાબુનો એ માટે

ઉપયોગ કરતા નહિ.

૧૫ ડેન્ટલાક લોકો દાંત રંગે છે પણ તે બહુ નુકસાનકારક છે કારણકે તે રંગમાં આમલી વાપરવામાં આવે છે અને તેથી દાંતના મૂળની ખરાબી થાય છે.

૧૬ ડેન્ટલાક લોકો દાંતનું મંજન બનાવવામાં કપૂર, ફટકડી અને માયા વગેરેનો ઉપયોગ કરે છે પણ એ ચીજો હંમેશ માટે મંજન તરીકે વાપરવી સારી નથી. ખાસ કરીને ફટકડીથી તો કુદરતી દાંતને ઘણું નુકસાન થાય છે.

૧૭ લગતાં મંજન, દુધ પેસ્ટ અથવા 'કીમ વાપરવામાં ઘણું નુકસાન છે.

૧૮ રાત્રે સૂતી વખતે કોઈ મીઠી ચીજ ખાધી હોય તો પાણીના ડાગળા કર્યા વગર કદી સૂવું નહિ.

બાળકો માટે ખાસ સૂચનાઓ

૧ ગર્ભાધાન દરમ્યાન માતાએ પોતાના દાંતની પૂરતી કાળજી લેવી જોઈએ.

૨ બાળકને દાંત નથી તેથી તેનું મોઢું સાફ કરવાની જરૂર નથી એમ સમજવું નહિ પણ બાળકના પેદાં પાણી અને કપડાંથી હંમેશાં સાફ કરતા રહેવું.

૩ બાળકને સુવાળો કે નરમ ખોરાક આપવો નહિ.

૪ ત્યારે ત્યારે બાળકને ખોરાક આપો ત્યારે ત્યારે તુરંતજ બાળકનું મોઢું તથા દાંત ખાદીના કંકડાથી સાફ કરતા રહો.

૫ જો મોઢા થયે બાળકના દાંત મજબૂત બનાવવા હોય તો પ્રથમથીજ તેના દાંત અને પેદાંની પૂરતી સંભાળ રાખો.

૬ બાળકના જન્મથીજ તેનું મોઢું માતાએ સાફ કરતાં રહેવું જોઈએ. દરેક ધાવણ પછી સ્વચ્છ પાણી અને ખડખડા કપડાંથી મોઢું સાફ કરવું જોઈએ કે જેથી મોઢું ખરાબર લુછાશે અને લવિષ્યના સઘળા દાંતને પૂરતી જગા મળશે.

૭ મોઢાની અસ્વચ્છ સ્થિતિને લીધે માતા પોતાના દૂધ સાથે બાળકના શરીરમાં ધીમું ઝેર પ્રવેશ કરાવે છે.

૮ જો બાળક ચોકલેટ, મીઠાઈ, કેક, હલવો વગેરે ખાય છે તે ઘણુખરૂ દીવા, હાલતા, દુખતા તેમજ સડેલા દાંતવાળું નીવડે છે.

૯ જો દાંત આવવાની મુદત દરમ્યાન એટલે જરૂરે મહિનેથી તે બે વર્ષ સુધીમાં માતા બાળકના દાંતનું જતન કરે તો પોતાનાં બાળકને પેટ, ઉઘટ્ટી, ચૂંક વગેરે દરદોથી સહેલાઈથી બચાવી શકે.

૧૦ સાધારણ રીતે બગરમાં વેચાતો બનાવટી ખોરાક કદી બાળકને આપના નહિ. અનુભવી દાંતરોનો મત એવો છે કે એ ખોરાકથી જેટલા દૂર રહેશો તેટલો ફાયદો છે.

૧૧ બાળકોના દુધિયા દાંત તેઓને ઘણા ઉપયોગી છે અને એજ દાંત પર તેમના કાયમના દાંતનો તેમજ તેમની લવિધ્વની તંદુરસ્તીનો આધાર છે તેથી એ દાંતનું ખાસ જતન કરવું જરૂરી છે.

૧૨ બાળકોને ઉંમરના પ્રમાણમાં ખોરાક આપવો જોઈએ. દાંત આવતાં પહેલાં ફક્ત દૂધથીજ તેઓનું પોષણ કરવું. કેટલાક દાંત આવ્યા પછીજ ખોરાકમાં ફેરફાર કરવો. જેમ જેમ દાંત આવતા જાય તેમ તેમ બાળકને ચાકતાં શીખવવું. આથી તેમનાં જડખાંનાં હાડકાં તથા સ્નાયુઓ મજબૂત થશે તેમજ દાંત હારખંધ મજબૂત અને જોરદાર આવશે.

૧૩ બાળકોને વારંવાર અંચુડા કે આંગળીઓ ચૂસવા દેવાથી કે જોડણીઓ ચૂસવા આપવાથી ઘણું નુકસાન થાય છે. આ એક ગંદી અને રોગનું ધર ઉત્પન્ન કરનારી ટેવ છે. રજબરની ટોટીઓ કે તેથી ચીજો તેમને ચૂસવા કદી આપતા નહિ. કારણકે તે સ્વચ્છ થતી નહિ હોવાથી તેમાં રોગજનક જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે. આવી ચીજો ચૂસવાથી ચહેરા કદરૂપો બને છે તેમજ દાંત તથા જડખાંને નુકસાન થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેની હોજરીમાં હવા ભરાઈ જઈ પેટમાં ચૂંક આવે છે તથા ગળામાં ગાંઠો બંધાઈ જાય છે, જે બાળકની તંદુરસ્તી પર ઘણી ખરાબ અસર કરે છે.

૧૪ કેટલાક લોકો બાળકોના હાથમાં ધુધરો કે રંગીન રમકડાં અથવા એવી જાતની બીજી ચીજો આપે છે જે મોઢામાં ધાકવાથી તે રંગ બાળકના પેટમાં જાય છે અને નુકસાન કરે છે.

૧૫ દુધિયા દાંત પછી આવતા કાયમી દાંત આડાઅવળા કે વાંકાચૂકા આવતા હોય તો તેવા દાંતને આડાઅવળા આવતા અટકાવવાનો એકજ ઇલાજ છે અને તે એ કે બાળકની માતાએ તે દાંતને દરરોજ દિવસમાં બે ત્રણ વાર દાખતા રહેવું કે જેથી આડાઅવળા બહાર નીકળતાં આડકે.

૧૭ આજો વખત મોડું ઉઘાડું રાખવાથી બાળકોને ઘણું નુકસાન પહોંચે છે. દાંત વાંકાચૂકા આવી ચહેરા કદરૂપો બને છે અને બાળકને ક્ષય કે ફેફસાંનું દરદ લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે તથા બાળક ઘણું બોચડ અને બોટ બને છે.

૧૮ નિશાબે જતાં બાળકોની નિયમિત શારીરિક તપાસ લેવા અને તેઓની ઘટતી સારવાર કરી શરૂઆતથીજ તે અટકાવવાના ઇલાજ લેવા સ્કૂલ ક્લીનીક સ્થાપવી જોઈએ તેમજ નિશાબોમાં દાંતની મક્ત સારવાર તથા યાન દાખત કરવા ડેન્ટલ ક્લીનીક સ્થાપવી જોઈએ.

(જન્યુઆરી ૧૯૩૬ ના “ સર્વોદય ” માસિકમાંથી)

૬૮-દાંત વિષે જાણવા જોગ જ્ઞાન !

સારી રીતે અને નિયમસર ગોઠવાયેલા તેમજ સડા વગરના દાંતો સારી તંદુરસ્તી અને સુંદર દેખાવને આવશ્યક છે. દાંત અને પારાનાં દુઃખો માણસનાં સાધારણ દુઃખો છે. બહુજ થોડા માણસો સંપૂર્ણ દાંતો ધરાવવાને લાગ્યશાળી હોય છે. તમારા દાંતો બનાવટમાં ગમે એટલા સંપૂર્ણ હોય તોપણ તેમને ચાલુ તંદુરસ્ત રાખવા હોય તો સંભાળથી તેનું જતન કરવું.

ઘટતો ખોરાક, થોડું ખાવાની ટેવ અને મોઢાની ચાલુ રવ-મજતાથી દરદોનો ઘણોખરો અટકાવ થાય છે. અનુભવે આપણને શીખવ્યું છે કે ધરતું ગમે એટલું જતન છતાં દાંતની બમોલ અને પારાનાં દરદો થવાનો સંભવ હોય છે.

તંદુરસ્તીને લગતી બીજી વિદ્યાઓની માફક દંતશાસ્ત્રમાં પણ દુઃખનો અટકાવ કરવા માટે રોજનો ગાળેસો એક કલાક દુઃખના ઇલાજોના ઘણા દિવસોનો બચાવ કરે છે.

૭ મહિનામાં એક વખત તમારા દાંતના દાકતરની મુલાકાત લેવી એ ડહાપણુલરી સાવચેતી અને ખરી કરકસર છે.

ખારીક પરીક્ષાથી તમારા દંતતબીજ દાંતના સડાની તેમજ પારાના દુઃખોની શરૂઆતની શોધ કરી તેનો ઘટતો ઇલાજ કરી શકશે.

દરદોની સામે તમારા દાંતો તેમજ પારાને કેમ બચાવવા તે તમારા દાંતના દાકતર શીખવી શકશે. તેની ચાલુ સલાહથી તમારો વખત, દુઃખ અને પૈસાનો બચાવ થશે. જો દાંતને વધારે સડવા દેશે તો તે તમને માંદગીથી બિજાને નાખશે અને બિજાનામાંથી તમે ક્યાં જશો ?

તમારી માફક લાખો માણસો સંધીવા, હોજરી, આંતરડા, ગુરદા, હૃદય અને ફેફસાંનાં અનેક દરદોથી પીડાય છે. આ બધાનું કારણ શું છે ? માત્ર સડેલા દાંત. તમે જાણો છો કે માંદગી કેટલી ખરચાણ છે ? દવાઓના ખરચ, દાકતરોની ફી અને માંદગીને લીધે નોકરીચાકરીએ ન જવાય, જેથી કમાણી ઓછી થાય. તે છતાં તમને એ દરદો સરતો અને રાખ્યાણ ઇલાજ કે જોને દંત-વિદ્યા કહે છે તેનો ઘટતો ઉપયોગ કરવાનું સઝવું નથી.

તમારા દાંતના દુઃખને સખમે બિજાને સ્વં પડે ત્યાંસુધી થોભતા નહિ. આજેજ નિશ્ચય કરી તમારા દાંતના દાકતર પાસે જાઓ. તેને આજેજ તે દરદ અટકાવવા દો; કારણકે કાલ પડતાં તે દરદ સારું કરવું મુશ્કેલ થઈ પડશે. કહેવત છે કે, ‘પાણી પહેલાં પાળ બાંધો.’ (“આરોગ્યસિન્ધુ” માસિકના એક અંકમાંથી)

૬૧-રોગોનું મૂળ પેટ અને તેના રોગોનું મૂળ દાંત

(લેખક:-શ્રી. શકુન્તલાકુમારી પંડિત)

મનુષ્ય જીવનમાં સૌન્દર્ય સર્વને આકર્ષે છે. મનુષ્યની એ સુંદરતા કાયમને માટે રહે તેને માટે શરીરના લિંગ લિંગ વિશાગોની યોગ્ય સંભાળ રાખવી ઘટે. મુખની સુંદરતા જાળવવા માટે દાંત અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. જેની પાસે દાંત નથી એ જીવનની મોજે અને આનંદો કેવી રીતે માણી શકે ? જેને દાંત નથી હોતા એને અદ્વેષ તો હશેજ. મનોહર દંતાવલિ નેત્રોને હંમેશાં પ્રિય લાગે છે. શારીરિક વિશાગની અંદર શરીરની રચનામાં ઈશ્વરે પ્રાણીમાત્ર માટે જુદા જુદા અવયવો બનાવ્યા છે. પ્રાણીમાત્રના જીવનનો આધાર ત્રણ મુખ્ય વસ્તુઓ હવા, પાણી ને ખોરાક પર રહેલો છે. ખોરાક શરીરના પોષણ માટે સરખાયેલ છે અને તે મનુષ્ય-રચનામાં કેવી રીતે પહોંચી વળે તે બદલ સહુથી પ્રથમ મુખની રચના દાંત આવે છે. દાંત જન્મતાં પહેલાં હોતા નથી, પરંતુ વરસે એ વર્ગે નીકળે છે. મનુષ્યોમાં દાંત નીકળ્યા પછી આવીને ખોરાક લઈ શકાય છે. લગભગ સાત આઠ વર્ષની ઉંમરે દુધિયા દાંત તૂટે છે, ફરી નવા નીકળે છે અને તે વૃદ્ધાવસ્થા પર્યંત કાર્ય કરે છે. શરીરમાં દાંત અને તેની રચના અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. જેવી રીતે શરીરનો કાંઈપણ ભાગ આંખ, કાન, નાક, હાથ કે પગ જતાં શરીર કદરપુર્યું અને છે, એની ખોડ જેમ જીંદગી પર્યંત સાથે છે, તેમજ દાંત પણ જતા રહે તો જીંદગી પર્યંત ગાદ કરાવે છે. એની પણ એટલોજ અગત્ય છે. એ ન હોય તો એ મનુષ્યની ખોડ તરીકે ગણાય છે. એ પણ ઉપયાગી અંગોમાંનું એક અંગ છે.

સમય જતાં સ્થિતિ ને કાળ બન્ને બદલાયાં. ક્યાં પ્રાચીન તંદુરસ્ત શરીરો ને ક્યાં અર્વાચીન નાલુક બાંધાનાં શરીરો ! પૂર્વે ઉત્તમ શરીરો સાથે દાંત પણ એવાજ મજબૂત થતા, દાંતની સંખ્યા ૪૪ સુધી થતી. એ યુગ પલટાયો, બધું નાનું નાનું-મનુષ્યો ને માથો, વૃક્ષો ને વનસ્પતિ બધુંજ નાનકડું-નજરે પડે છે. મનુષ્યોનો બાપો નાનો થવાની સાથેજ દાંત પણ નાના તેમ ગણતરીમાં થોડા એત્રીસજ રહ્યા. કાળના પ્રવાહ સાથે માનવજાતને કુદરતી કાયદાઓમાં ઉત્તરિને માર્ગે પ્રયાણ કરવાને બદલે અવનતિ કરતી જોઈ શકીએ છીએ. એ બધું ગયું. શરીરની સંભાળ તો કેરે રહી ગઈ. એ દાંતની સંખ્યા ઘટીને ૨૮ થઈ. ઘણાં તો એવાં દશે જેને ૨૦ કે ૨૪ જ દાંત હશે. વગર ઘડપણે વૃદ્ધાવસ્થા આવી જતી જણાય છે. આ ઉપરથી તો

૬૧-રોગોનું મૂળ પેટ અને તેના રોગોનું મૂળ દાંત

(લેખક:-શ્રી. શકુન્તલાકુમારી પંડિત)

મનુષ્ય જીવનમાં સૌન્દર્ય સર્વને આકર્ષે છે. મનુષ્યની એ સુંદરતા કાયમને માટે રહે તેને માટે શરીરના લિંગ લિંગ વિભાગોની મોડ્ય સંભાળ રાખવી ઘટે. મુખની સુંદરતા જાગવરા માટે દાંત અગત્યનો ભાગ લખે છે. જેની પાસે દાંત નથી એ જીવનની મોંઝે અને આનંદો કેવી રીતે માણી શકે ? જેને દાંત નથી હોતા એને અદ્દસોસ તો હશેજ. મનોહર દંતાવલિ નેત્રોને હંમેશાં પ્રિય લાગે છે. શારીરિક વિભાગની અંદર શરીરની રચનામાં ઈશ્વરે પ્રાણીમાત્ર માટે જુદા જુદા અવયવો બનાવ્યા છે. પ્રાણીમાત્રના જીવનનો આધાર ત્રણ મુખ્ય વસ્તુઓ હવા, પાણી ને ખોરાક પર રહેલો છે. ખોરાક શરીરના પોષણ માટે સરખાયેલ છે અને તે મનુષ્ય-રચનામાં કેવી રીતે પહોંચી વળે તે બદલ સફુથી પ્રથમ મુખની રચના દાંત આવે છે. દાંત જન્મતાં પહેલાં હોતા નથી, પરંતુ વરસે એ વર્ષે નીકળે છે. મનુષ્યોમાં દાંત નીકળ્યા પછી ચાવીને ખોરાક લઈ શકાય છે. લગભગ સાત આઠ વર્ષની ઉંમરે દુધિયા દાંત તૂટે છે, ફરી નવા નીકળે છે અને તે વૃદ્ધાવસ્થા પર્યન્ત કાર્ય કરે છે. શરીરમાં દાંત અને તેની રચના અગત્યનો ભાગ લખે છે. જેવી રીતે શરીરનો કોઈપણ ભાગ આંખ, કાન, નાક, હાથ કે પગ જતાં શરીર કદરૂપું બને છે, એની જોડ જેમ જીંદગી પર્યન્ત સાલે છે, તેમજ દાંત પણ જતા રહે તો જીંદગી પર્યન્ત માદ કરાવે છે. એની પણ એટલીજ અગત્ય છે. એ ન હોય તો એ મનુષ્યની જોડ તરીકે ગણાય છે. એ પણ ઉપયોગી અંગોમાંનું એક અંગ છે.

સમય જતાં રિયતિ ને કાળ બને બદલાયાં. ક્યાં પ્રાચીન તંદુરસ્ત શરીરો ને ક્યાં અર્વાચીન નાલુક આંધાનાં શરીરો ! પૂર્વે ઉત્તમ શરીરો સાથે દાંત પંજુ એવાજ મજબૂત થતા, દાંતની સંખ્યા ૪૪ સુધી થતી. એ યુગ પલટાયો, બધું નાનું નાનું-મનુષ્યો ને ગાયો, વૃક્ષો ને વનરપતિ બધુંજ નાનકડું-નજરે પડે છે. મનુષ્યોનો આંધો નાનો થવાની સાથેજ દાંત પણ નાના તેમ ગણતરીમાં થોડા યોગીસજ રહ્યા. કાળના પ્રવાહ સાથે માનવજાતને કુદરતી કાયદાઓમાં ઉત્તિને માર્ગે પ્રચાલુ કરવાને બદલે અવનતિ કરતી જોઈ શકીએ છીએ. એ બધું ગયું. શરીરની સંભાળ તો કેરે રહી ગઈ. એ દાંતની સંખ્યા ધટીને ૨૮ થઈ. ઘણાં તો એવાં હશે જેને ૨૦ કે ૨૪ જ દાંત હશે. વગર ઘડપણે વૃદ્ધાવસ્થા આવી જતી જણાય છે. આ ઉપરથી તો

એમ લાગે છે કે લવિષ્યની ઉત્તમમા ઉત્તમ પ્રજા એક વેત જેવડી થશે અને એમના દાંત પણ સોગ ને બાર જેટલાજ રહેશે

ભોજન પછી દાંત સાફ ન કરનાથી દાંતની અદર ભરાયેલું અન્ન સડવા માડે છે, અને એના પ્રત્યેની બેદરકારીને લીધે દાંત ખરાબ થાય છે અને શરીરની દરેક બિમારીઓ ત્યાથીજ ઉત્પન્ન થાય છે દાંતના રક્ષણાર્થે આપણને ઘણા ઉપાયો યોજવાની જરૂર છે સુધી પ્રથમ દાંતને સાફ રાખના જોઈએ દાંત સાફ રહેનાથી અપચો તેમજ પેટના દર્દો અને બીજી બિમારીઓ થતી નથી દાંત જો મેના હોય તો મુખમાથી બદમો આવે છે અને જલે દિવસે મેના બાઝીને પણ તથા સોજો થાય છે આજ સોજનનું બીજું નામ 'પાયોરીઆ' હોવાય છે 'પાયોરીઆ' ગંભીર દંતવિનાશક રોગ છે તે આખા શરીરને અને ખામ કરીને પાચનશક્તિને બારે નુકસાન કરે છે પાચનશક્તિ ખરાબ થયા પછી નાનારિંધ રોગો ધરે છે અને તેથી કરીને મરણનું પ્રમાણ વધે છે. જેમ ખાસી રોગનું મૂળ છે તેમ ગદા દાંત તથા 'પાયોરીઆ' પણ રોગના કારણો છે

નીચેના નિવર્તો પાળનાથી દાંત સાફ રહે છે —

૧-દાંત હમેશા સાફ રાખવા દાંતણથી અથવા દંતમજનથી અને જો બને ન મળે તો માદા મીઠાથી દાંત સાફ કરવા

૨-દાંતને સુધી વધુ હાનિકર્તા પદાર્થોમા ખાડ અને મિષ્ટાન્ન છે ગમે તે વખતે મીઠી વસ્તુ અથવા ખાડ કે ગોળનાળી વસ્તુ ખાનામા આની હોય તો ત્યાર પછી દાંત બરાબર સાફ કરવાથી પડતા નથી, બગડતા નથી તેમ તેમા જલુ થતા નથી

૩-ત્રીજી નુકસાનકર્તા વસ્તુ અતિ ગરમ અને અતિ ઠંડી વસ્તુઓ બરફ હલાદિ છે બરફ ખાનાગે દાંતિક આનદ મળે છે આર્દ્ર સ્પીમ અને ટ્રાઇકૂક કોષ્ટ અનેરોજ આનદ ઉત્પન્ન કરે છે પરંતુ તે દાંતના મુજિયાને બહુ બારે નુકસાન કરે છે અને ઠંડી વસ્તુઓ એક માથે જો લેવામા આવે-જેમકે બરફનું પાણી પીને ઉપરથી ગરમ દૂધ કે આ લેવાય તો એ દાંતના નિનાશનું કારણ બને છે

૪-દાંતની સાવચેતી રાખવા વધુમા વધુ કોગળા કરવાની ટેવ રાખવી મીઠાના પાણીથી મો સાફ કરવું ફટકડી, પોટેશિયમ પર મેગેનેટ અથવા હાઈડ્રોજન પેરોક્સાઈડથી દાંત સાફ કરવા

૫-પાન, સોપારી, બીડી, તમાકુ પણ દાંતને હાનિકર્તા છે. પાનના તત્ત્વોમા ચૂનો અને કાથો દાંતને જાણદાયક છે પરંતુ તેના અતિ ઉપયોગથી ઘણુંજ નુકસાન થાય છે તબાકુ, બીડી, સિગરેટ દાંતને હોદને, ગળાને, કાળજીને તેમજ જઠરને બાગી મૂકે છે ઇશ્વરપ્રદત

સુંદર દાંતની બત્રીસીને કાળા કદંગા કરી મૂકે છે અને અકાળે દાંત હાલવા લાગે છે, દુઃખે છે અને છેવટે પડી જાય છે.

૬-અકાળે દાંત પડવાથી મગજની શક્તિ ઓછી થાય છે, આંખોની જ્યોત કમજોર થાય છે અને વાળ પણ સમય પહેલાં ખરી પડે છે.

૭-બનાવટી દાંત દેખાવના કદાચ સુંદર લાગે પરંતુ જે કુદરતી દાંતમાં મજા છે તે બનાવટી દાંતમાં કોઈ દિવસ આવી શકતી નથી, તેની સાક્ષીરૂપે કોઈ બનાવટી દાંતવાળાને જરૂર પૂછી જોજો.

૮-સ્વાભાવિક રીતે તૂટી પડતા દાંતમાં દર્દ થતું નથી પણ દવાઓના જોરથી કઢાવતા દાંતનું ચોક્કસ દીકું તેમજ નરમ બને છે.

દુનિયાભરના વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓએ પોતાની શોધખોળથી નક્કી કર્યું છે કે અજ્ઞાનતાથી અથવા બાળપણમાં બાણીબૂઝીને બગાડેલા દાંત મોટી ઉંમરમાં તથા વૃદ્ધાવસ્થામાં બહુજ દુઃખ આપે છે. હિંદુસ્તાનમાં દાંતના એટલા બધા રોગીઓ હોતા નથી જેટલા વિદેશોમાં હોય છે. તેનું મુખ્ય કારણ હિંદુસ્તાનની પ્રજા દાંતની સફાઈ રાખવામાં વધુ ધ્યાન નથી આપતી અને દાંતથી, ગીકું, બદામના છોતરાનું મંજન, સાદા કાલસાનું મંજન, ફૂલેલી ફટકડી, મોરચુચુ વગેરે દાંત સાફ કરવા માટે ઉપયોગમાં લેવાય છે. વિદેશી વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ પણ માને છે કે સફાઈ ઉત્તમ બાવલનું દાંત છે. બાવળના દાંતમાં 'ટેનિક' છે અને તે દાંતને પુષ્ટ કરે છે. વિદેશીઓમાં પાણીનો ઉપયોગ ઘણો ઓછો થાય છે અને જમ્યા પછી મોં હાથ ધોવાની પ્રથા ન હોવાથી તેમનાં દાંત હમેશાં ગંધાય છે અને વહેલા સડે છે. ખોરાકમાં પણ તેઓ અલક્ષ્ય વસ્તુઓ માછલાં ગોસ વગેરે વધુ ખાય છે, તેથી પણ દાંત ખરાબ બને છે.

જે ખોરાક મનુષ્યના શરીરને પોષણકર્તા હોય અને જે ઉત્તમ લક્ષ્ય ખોરાક હોય તે હમેશાં ચાવીને ખાવાથી પાચનક્રિયાને મદદ કરે છે અને જે પાચનક્રિયા બરાબર થાય તો રોગ આપણી પાસે દરકે પણ નહિ. આપણી આ વાણી જેનાથી આપણે સંસારના દરેક કાર્યોમાં વિજય મેળવી શકીએ એની રચના, એની બોલવાની મધુરતા આ દાંતને આભારી છે. એ ન હોય તો શ્વસ લયડે. શ્વસ મધુર અને સ્પષ્ટ ન લાગતાં કાનને કડવું લાગે.

દાંતને હમેશાં સાફ રાખવા અતિ આવશ્યક છે. દાંતની અંદર જંતુઓ ઘણી સંખ્યામાં અને ઝડપથી વધે છે. એ દાંતનાં જંતુઓને મુખ સાફ ન કરવાથી પોષણ મળે છે. દાંતની અંદરના જંતુઓ હમેશા ત્રણ વસ્તુથી વધે છે. ખોરાક, અંધાર અને મેલ. મોઢામાં એને ત્રણ વસ્તુઓ મળે છે. જે દરરોજ સાફ ન થાય તો શ્વસને પોષણ મળે અને રોગ ઉત્પન્ન થાય.

૧ જે કુદરતી ખોરાક નથી ખાતા તે દાંતોના રોગી બને છે.
૨ એક બીજનું એકું ન ખાવું.

દાંતની બિમારી માટેના ઉપાયો

રાત્રે સૂતી વખતે ચૂનાના નીતારેલા પાણીથી કોગળા કરવાથી પાયોરિયાનો રોગ થતો નથી.

એક પેસાનો કાચો ચૂનો રકાબીમાં ઘોળાને લાઠી જેવું બનાવી એક ઘેરા રંગની શીશીમાં ભરવો અને બાકીની આખી શીશી ઠંડા પાણીથી ભરી દેવી. રાત્રે હાલ્લાવ્યા વગર સાત આઠ ચમચાથી કોગળા કરવા અને ફરી બીજું પાણી ઉમેરી દેવું. આમ કરવાથી શરદી તથા ગળાના રોગો નાશ પામે છે. એક શીશી ૧૮ મહિના ચાલે છે. શીશીમાં ચોથો ભાગ ચૂનો અને ત્રણ ભાગ પાણી રાખવાં.

દાંત માટે ત્રાંણુ, આયોડિન, ફોસ્ફરસ, લોડું અને ચૂનો એ પાંચ આવશ્યક વસ્તુઓ છે. જેટલી શીંગો છે તેમાં ફોસ્ફરસ છે. સહુથી વધુ લોડું પાકક-ભાજીમાં છે. લીંણુ અને સંતરામાં ત્રાંણુ અને આયોડિન છે. દરેક શાકમાં તથા ભાજીમાં ચૂનો વધુ પ્રમાણમાં છે.

દાંતોની કસરત

દાંતો માટે શીર્ષાસન અત્યાવશ્યક છે. વળા જેડીમધ, વરીઆળા, ખારેક આ ત્રણને વાટીને ચાવવાથી દાંતને કસરત મળે છે.

અવાળુ વધી ન જાય માટે એની માલીરા કરવી જોઈએ. દાંતથી હમેશાં ઉપર નીચે ધસીને કરવું. અવાળું નીચે અંગુઠો રાખી એને ધસવાથી મજબૂત બને છે.

ઉવટમાં સુંદર દાંત સર્જને આકર્ષે છે. તેથી કહ્યું છે કે, 'દાંત-નું તમે રક્ષણ કરો તો જરૂર શરીરની સંભાળ પોતે લઈ લેશે. શરીર સાફ હશે તો આકૃતિ એની મેળે સુંદર રહેશે.'



૭૦-દાંતના મૂઠમાંથી નીકળતા પરનો સાદો-સસ્તો ઉપાય

(લેખક:-શ્રી. મોતીરામ હરીશંકર ભટ્ટ)

આજકાલ પાયોરીઆનું દરદ ઘણાને જોવામાં આવે છે. દાંતનાં પેદાં દખાયતા પણ નીકળે છે અને તે પેદમાં જવાથી હોજરીના અનેક પ્રકારના રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. આ રોગનું મુખ્ય કારણ આ ધાંધલીયા જમાનામાં આપણે તેની પૂરતી કાળજી નથી રાખતા તેજ છે. સાધારણ રીતે સવારે બાંધમાંથી જાંઘા પછી મોંથી પડેલાં આ દેવી યાદ આવે છે. જેથી મોંડું ગમે તેમ સાફ કરી આ દેવીના આહવાન માટે જેમ બને તેમ જલદી મુખદ્વારની ઉદ્ઘાટન ક્રિયા કરી નાખીએ છીએ ! ત્યારપછી દિવસ આયમતાં સુધી ગમે તે વખતે ગમે તેટલી વખત ગમે તે વીજ મુખમાં પધરાવાય છે ! ! ! જોરાક લીધા પછી બરાબર મુખશુદ્ધિ થતી નથી તો દાંતની વચ્ચેના પોલાણમાં જોરાક ભરાઈ રહેવાથી કહોવાટ ઉત્પન્ન કરે છે ને પરિણામે પાયોરીઆનું દરદ થાય છે. આ કહોવાટ અટકાવવાને કપુરમિશ્રિત દીવેલ જેવો સાદો, સસ્તો અને સરળ ઇલાજ ખીજો લાગેજ મળશે.

થોડા વખત પહેલાં મારે ત્યાં એક સંન્યાસી પધાર્યા હતા. તેમણે એક શેર દીવેલ મંગાવી તેમાં એક શેર કપુર નખાવ્યું. થોડા દિવસમાં બધું કપુર દીવેલમાં ઓગળી ગયું. રોજ સવારે દાંતથી કયાં પછી હથેલીમાં કપુર મિશ્રિત દીવેલ સંન્યાસી મહારાજના બતાવ્યા પ્રમાણે દાંતથી કુચડા વડે અથવા બ્રશ વડે ઘાંને ધસું છું. આ ઉપ-
ચાર શરૂ કરતા પહેલાં મારે ચાર દાંડને રજ આપવી પડેલી પણ દીવેલ ધસવાનું શરૂ કર્યા પછી કોઈ દાંડે રજ માગી નથી ! ! ! ઉલટા તેઓજ હાલતા હતા તે જડમાંથી મજબૂત થતા જાય છે.

પાયોરીઆના દરદવાળાએ દરદના પ્રમાણમાં દીવેલમાં ૧ થી ૧૦ સુધીના પ્રમાણમાં અનુકૂળ પડે તે રીતે કપુર મેળવવું. સવારે, બપોરે ને સાંજે ખાસ કરી બોજન લીધા પછી બને તો મીઠાના પાણીના કોમળા કરી આ દવા ધસવી. કુરસદ નહિ હોય તેણે રોજ સવારે પધારીમાંથી જાંઘા પછી અને રાત્રે પધારીમાં પડતાં પહેલાં જરૂર આ પ્રયોગ કરવો. આયુર્વેદમાં દંત રોગમાં તેલના કોમળા કરવાનું જણાવ્યું છે. એનો હિદેશ એવો છે કે રોગના જંતુઓની આસપાસ તેલ ફરી વળવાથી જંતુઓ ગુંગળાઈને મરણ પામે છે. દીવેલ પણ આવી અસર ઉપજાવે છે અને સાથે કપુર મળવાથી દીવેલની અણુ-

ગમતી વાસ દૂર થાય છે ને તેમાં જંતુદળ ગુણ વધે છે. રોગના વત્તા ઝોછા પ્રમાણુમાં કપુરનું પ્રમાણ વધતું ઝોછું કરવું. સાધારણ રીતે ૧૦ ભાગ દીવેલમાં ૧ ભાગ કપુર મેળવી રોજ દત્તમજન તગિકે દરેક માણસ ઉપયોગ કરે તો દાત બગડવાનો સંભવ ધણોજ ઝોછો રહે છે અને પરદેશી મોઢા દત્તમજન વસાવવાની જરૂર રહેતી નથી.

(“વૈદ્યકપતરુ” માસિકના એક અંકમાંથી)

૭૧-દુયધ્વજ અને દાતણ બેમાંથી કોણ સરસ છે ?

આજકાલ બધી ઝીંજેમાં પાશ્વિમાત્મ અનુકરણ થવા લાગ્યું છે અને તેમાં કેટલીક બાબતો એવી પણ જોવામાં આવે છે કે જે લાભને બદલે ઉલટું નુકસાન કરી રહેલ છે. આપણું ઉપયોગી શિક્ષણ મૂખી પારકું શિક્ષણ લેવાથી આપણી પ્રજા કેવી નિર્માત્મ અને નિઃશ્રમી બનતી જાય છે તેના પરિણામો આપણે દબણા ઠીક જોઈ રહ્યા છીએ. ભણેલા બેકારોની મંજ્યામાં રોજ ને રોજ વધારો થઈ જ રહેલો જોવામાં આવે છે તેવીજ રીતે અન્ય બાબતોમાં પણ આપણે પરદેશી પ્રજાના ખોટા અનુકરણથી અનેક પ્રકારની નુકસાની થતી જોઈ રહ્યા છીએ.

દાત માફ રાખવા માટે અસલથીજ આપણે લીલાવૃક્ષનું દાતણ વાપરીએ છીએ તેને બદલે હવે દુયધ્વજ વાપરવાનો ચાલ બહુજ થયેલો જોવામાં આવે છે. દુયધ્વજમાં પણ નરમ અને કઠણ બે જાત આવે છે. દાતણના વેસાઓથી દાત બરાબર માફ થાય છે અને દાતના કદરતી પડને જ ન પણ ઈજા થતી નથી જ્યારે દુયધ્વજ વધુ વખત વાપરવા બાદ દાત પર રહેલું કુદરતી રક્ષક પડ ધીમે ધીમે નાશ પામતું જાય છે અને પછી દાંત જ્યદ્દી બગડવા-સડવા લાગે છે. દાતણને ચાવીને તેના બનાવેલા તાગ્ર બ્રશથી દાતને તથા મોઢાને ટેટલા કાપદા મળે છે જ્યારે બ્રશ તો મા માફ કરવા પૂરેનાજ લાભ આપે છે. એ બ્રશ નો સાફ ન હોય, તેમાં બીજાં ખરાબ જંતુઓ રહેલા હોય તો કેટલીક નવી વ્યાધિઓ પણ પેદા કરી આપે છે. આજના વિદ્વાન ડોક્ટરો પણ આવા કારણોને લઈને દુયધ્વજ વાપરવાની મનાદ આપતા નથી. પરંતુ તાજ પુનઃપ્રતિના દાતણનો ઉપયોગ કરી લાભ મેળવવાની મનાદ આપે છે.

લીબડો, આવળ, વડની વડવાઈ, કાન્ન, જેઠ વગેરે ઉપયોગી વૃક્ષોના દાતણ કંઠાથી દાત મનુષ્યને છે, મનુષ્યને નહે છે, મોઢાની ખગળ વામ દૂર થાય છે તથા પેદાં પણ મજબૂત અને દનકા રહે છે. આ સર્વ લાભ દુયધ્વજથી દાત માફ કરનારને કદી પણ

મળવાનો નથી કેમકે તે તો દૂધ દાતજ માફ કરી આપશે અને જો વધુ સમય તેનો ઉપયોગ થશે તો દાતની ઉપર ગ્રેવ પડે પણ ઉતરી જઈ દાત હમેશને માટે કમજોર તથા દૃઢપા થઈ જશે આમ ન થાય માટે એટલું તો જરૂર સમજી લેનારું છે કે દરરોજ પ્રથમ નજ વાપરવું જોઈએ, પણ તાજુ, સ્વચ્છ લીનું અને વધુ ગુણુમરી જે દાતથી છે તેનોજ ઉપયોગ કરવો વળી દાતથી માથે જરૂર પડે તો માદા વમાણામાથી બનાવેલુ દત્તમંજન વાપરવું જોઈએ કે જે મેલા દાંતને સાફ રાખી દાતના પારાને મજબૂત બનાવી શકે છે, બ્યારે તેને બદલે આજકાલ લોકો જે દુધપેસ્ટ વાપરે છે તે પણ લાભ કરતા અનેક પ્રકારે હાનિ પહોંચાડે છે અને એ વાત વાપરનારાઓ જાણતા હોય કે ન હોય પણ આજે અનેક દાતના ડોક્ટરો આવા દુધપેસ્ટ ન વાપરવાની ખાસ સૂચના આપે છે તે વાત પર ખામ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. ૨૫૨૭ તાજુ દાતથી અને કાવસા કે વમાણાનું ચૂર્ણ કરી બનાવેલ દત્તમંજન દાતને હિતકારક છે એટલુંજ નહિ પણ તે સ્વદેશી વસ્તુ છે. જે ૨૫૨૭-પવિત્ર વસ્તુ છે, તેને બદલે પરદેશી ચીજો વાપરી આપણે શા માટે વધુ ખર્ચનો ખોળે વહોરી લેવો જોઈએ ? જે વસ્તુ આરોગ્યને લાભ કરે તથા સ્વદેશને લાભ આપે તેવીજ ચીજ વાપરવાનો આપણે આગ્રહ રાખવાની ખામ જરૂર છે

(જનન્યુઆરી ૧૯૩૮ ના " આરોગ્યસિન્ધુ " માસિકમાથી)

૭૨-પાન સ્નાનારાઓ સંભાળજો-!

કેનસરના દરદનો લાય

પટના રેડિયમ ઇન્સ્ટીટ્યુટના ૧૯૩૫-૩૬ ના વાર્ષિક નિવેદન માં કેનસરના છત્રમેલુ રોગ સંબંધમાં જાહેરગમતી જાણ માટે તબીબી તપાસના પરિણામે જણાવવામાં આવ્યું છે કે કેનસરના ઘણા ખરા કેસો હાલમાં વધારે પડતા પાન ખાવાની ટેવને લીધે થાય છે. આખો દિવસ પાનચૂનો અને તમાકુ સાથે ચાવ ચાવ કરવાથી અને ચાવેલો દૂધો મલોકામાં રાખી મૂકવાની ટપ્પી ગાળ ઉપર; તેમજ નીચલા હોડની અદરના ભાગમાં ચૂનો બેળાનીને તમાકુ ગળનાથી હોઠ અને જડમાં ઉપર કેનસર થાય છે. એકદમ તેની અસર થતી નથી, પણ ધરો લાભે વખતે વખતના સેરન પછી જો દરદ થઈ આવે છે અને તે મોટા ભાગે ૪૦ થી ૬૦ વર્ષની વય સુધીમાં વધારે થાય છે.

(ઓક્ટોબર ૧૯૩૭ ના " આરોગ્યસિન્ધુ " માસિકમાથી)

૭૩-હિંદુઓની દાતણવિધિ વિષે પાશ્ચાત્ય વૈજ્ઞાનિક

જાણીતા પાશ્ચાત્ય વૈજ્ઞાનિક ડૉ. ચાર્લ્સ ઝેન્સ એમ. ડી. હિંદુઓની દાંતણ કરવાની ક્રિયા ઉપર પોતાનો અનુભવપૂર્ણ મત દર્શાવનાં કહે છે:—

“લીમડાનું કે બાવળનું તાણું દાંતણ કરવાની હિંદુઓની રીત દાંત તથા મોંનાં સર્વ રોગોના નિવારણ માટે રામબાણ ઉપાય છે. હિંદુ લોકો દાંતણ કરવાના ભારે પ્રત્યક્ષ અને અભ્યાસી છે અને ભારતનાં નગરો ને ગામડાંના નિવાસીઓના દાંત જીંદગી સુધી સાફ ને મજબૂત રહે છે તેનું પણ એજ કારણ છે. તેમને દાંતની પીડાનો રોગ નથી થતો. હિંદુલોકો શૌચ પછી શુદ્ધ માટીથી હાથ ધુએ છે. આ માટી સારામાં સારા ઉત્તમ સાણુથી પણ હાથને વધુ શુદ્ધ બનાવે છે અને તે વગર પૈસે કામ આપે છે. સ્નાન વખતે વૃદ્ધ બ્રાહ્મણ હિંદુઓ સાણુને માથે ને મોટે લગાડતા નથી પરંતુ દૂધના પવિત્ર ને ઠંડા પાણીને માથા ઉપર નાખે છે. તેટલા માટે સાણુથી ઉપજતા આંખોના રોગો તેમને નથી થતા. તેઓ અને તેમની મહિલાઓ મુલતાની માટી ને આગળાંના પાણીને ઉપયોગ કરે છે, તે પણ ઉત્તમ પદ્ધતિ છે. અમારે ઘસ છોડી દેવા પડે. અમારી આ ઘસ પદ્ધતિ ગંદી ને પાયોરિયાનક છે. જ્યાં શૌચ માટે કમોડ પ્રથા છોડીને અમે કમોડ પર પણ હિંદુરીતિથી બેસવું વૈજ્ઞાનિક છે, ત્યાં અમે ટુથ સ્ટીકને અપનાવીશું. બધા પ્રકારના માસ, ઈંડાં, માછલીનું માસ અને (ળીંક) તે વળી પાયોરિયાને તરતમાં ઉત્પન્ન કરે છે. અમે સોયાબીન અને એવા પ્રકારના કોળા ધમ્મીએ છીએ.

“ભારતના બ્રાહ્મણો દાંતણ વખતે નીચેની વાતોનું પાલન કરે છે:—

“દાંતણ કરતી વખતે વાતચીત ન કરવી જોઈએ. કોઈ એકાન્ત જગ્યાએ બેસીને દાંતણ કરવું જોઈએ. પોતાની પાસે સાફ પાણીથી ભરેલો લોટો રાખો. દાંતણને જોડલી વાર મોમાં નાખો, તેટલી વાર ઘોતા રહો. છેવટે દાંતણને ચીરીને તેનાથી જીભ સાફ કરો. તે પછી શુદ્ધ પાણીના ડોગળા કરો. એનાથી કંઈરોગ થતો નથી અને કંઈ પણ સાફ થાય છે. કરતાં, આવતા ને વાનો કરતાં દાંતણ કરવું ભારે અવૈજ્ઞાનિક છે.”

(એક્ટોબર ૧૯૩૭ના “આરોમ્ય સિન્ધુ” માસિકમાંથી)

૭૪-નાકનાં દરદો

નાક વિના શરીરને બિલકુલ જ ન ચાલે, એવું ન હોય તો પણ નાક શરીરનો એક મહત્વનો ભાગ છે. માત્ર સુંદરતાની જ નહિ પણ ઉપયોગિતાની દૃષ્ટિએ સુધ્ધાં નાક ન હોય તો સૌન્દર્ય-નાશ થવા ઉપરાંત ફેફસાંની ઉપર ઘણી ખરાબ અસર થાય.

નાકને ફેફસાના પારણા આગળનું ચોકીદાર કહી શકાય. બહારની સારીમાફી હવા ફેફસાની અંદર સીધી ચાલી જાય તો ફેફસાંની ક્રિયામા બગાડ થાય ને ફેફસાને અનેક જાતના દરદો લાગુ પડે. જેમને નાક નથી હોતું' યા તો જેમનું નાક યોગ્ય રીતે કામ કરતું નથી તેમને ફેફસાના દરદો હંમેશાં થયાં કરે છે એવું કારણ પણ એજ છે.

નાકનું મુખ્ય કાર્ય ફેફસાંમા અંદર જનારી હવા ચોખ્ખી કરવાનું, હવાની ઉષ્ણતા નાણુક ફેફસાંને માફક આવે એવી કરવાનું અને એ હવાને આર્દ્ર બનાવવાનું છે. ફેફસાંમાં જનારી હવામાં ધૂળ કે કચરો રહી જાય તો ન્યૂમોનિયા જેવું દરદ થાય છે. હવા આપણને ગમે એટલી ચોખ્ખી લાગતી હોય તો પણ એમાં કચરો ઘણો હોય છે ને એ કચરો ફેફસાંમાં જાય નહિ એટલા માટે નાકમાં વાળની ગળણી-જળી બનાવેલી છે.

શિયાળામાં ખૂબ ઠંડી હવા ફેફસામાં એકદમ જાય તો તેને ઇજા થાય છે. નાકમાં થઈને હવા જાય છે એટલે નાકની અંદરની નસોની ઉષ્ણતા હવાને લાગે છે ને એ હવા ફેફસાંમાં પહોંચે એટલામાં તો જોઈએ એટલી ગરમ થઈ ગઈ હોય છે. ઠંડા પ્રદેશમાં લોકોના ફેફસામાં જનારી હવા હંમેશાં નાકમાં વધારે ગરમ થવી જોઈએ અને ગરમ પ્રદેશમાં રહેનારા લોકોના ફેફસામાં જનારી હવા એટલી બધી ગરમ થવાની જરૂર નથી હોતી. કુદરતે એને માટે સુંદર યોજના કરી રાખેલી છે. ઠંડા પ્રદેશમાં રહેનારા લોકોનાં નાક મોટે ભાગે લાંબા ને ગરમ પ્રદેશમાં રહેનારાના નાક ટૂંકા હોય છે.

ઠંડી હવામાં કસરત કરતી વખતે જ્યારે શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા અપાટબધ ચાલવા લાગે છે ત્યારે જો નાકથી શ્વાસ લેવાને બદલે આપણે ગોંવતી શ્વાસ લઈએ છીએ તો છાતીમાં ચસકા આવવા લાગે છે. એવું કારણ એ છે કે ઠંડી હવા ફેફસાંમાં એકદમ જાય છે ને તે એ સહન કરી શકતાં નથી.

શ્વાસોચ્છવાસ કરતી વખતે જો તદન સૂકી હવા ફેફસામાં જાય તો ફેફસાં સૂકાઈને નકામાં બની જાય. ફેફસાંની હવા જો બીનાશવાળી ન હોય તો એની અંદરની રક્તવાહિનીઓમાં લોહીની સાથે પ્રાણવાયુ-

નો સ યોગ બરાબર થતો નથી રૂક્ષામા રક્તવાહિનીઓના બળા ઝીણા મા ઝીણા કાગળના કરતા પણ પાતળા હોય છે ને એ બળા હમેશા બીના રહેવા બેઠાએ, નહિ તો એ બધી રક્તવાહિનીઓ નકામી બની જાય

ધણા લોકો એમ માને છે કે નાકનું મુખ્ય કામ સૂઘવાનું છે પરંતુ શરીરને વધારે મહત્ત્વનું એવું રૂક્ષાના દારપાળનું કામજ નાકનું ખાસ કામ છે માનવ-ઉત્ક્રાન્તિની સાથે નાકની સૂઘવાની શક્તિ ઓછી ને ઓછી થતી જાય છે એ સાચી વાત છે, પરંતુ એ શક્તિ સંપૂર્ણ રીતે નષ્ટ થઈ જતા હજી ઘણા વખત લાગશે જેને આપણે ટેસ્ટ કહીએ છીએ એ ટેસ્ટ નથી હોતો, પણ ઘણીવાર એ પદાર્થનો સ્વાદ હોય છે સજેખમ થાય એટલે બ્યારે આપણને વાસની ખબર પડતી નથી ત્યારે આપણને ખોરાક લાગતો નથી, એનો ટેસ્ટ પડતો નથી, એનું કારણ એ જ છે જીવનક્રિયામા ઓછ પણ જાતને ફેરફાર થયો નથી હોતો, પરંતુ વાસ આવતી ન હોવાથી એ પદાર્થનો સ્વાદ લાગતો નથી એટલે એ ખોરાક લાગતો નથી

એ નસકોરાની વચ્ચેનો પડદો મોટા માણસોમા ઓછવાર જ યોગ્ય સ્થાને હોય છે બહારથી નાખ્યા કશી વિકૃતિ જણાતી નથી પણ ડાકટરો જે પરીક્ષા કરે તો એ પડદો ઘણી વાર એડ બાળુએ ખસી ગયેલો જણાય છે એ પડદો મોટે ભાગે ડાબી બાળુએ ખસી જાય છે

એ પડદો ડાબી બાળુએ ખસી જવાથી જમણી બાળુનું નસ કોઈ મોટું થાય છે આ ડાબુ નાનું થાય છે કદાચિત્ એનું કારણ ઘણાખરા બધાજ માણસો જમણા હાથે કામ કરનારા હોય છે એ હશે જમણા હાથે કામ કરવાનો ને એ પડદો ડાબી બાળુએ ખસી જવાનો કાર્ય કારણભાવ શું હશે એ નક્કી કહી ન શકાય, તોપણ આપણા શરીરના તોનનો ને કયા નસકોરામાથી શ્વાસ ચાલે છે એનો સબધ છે, એનો અનુભવ કોઈ પણ મનુષ્ય લઈ શકે છે

આપણા બંને નસકોરામાથી એકસરમો શ્વાસ ચાલતો નથી એ સાત એકદમ ખ્યાલસા આવે એવી નથી પરંતુ શ્વાસ સ્પષ્ટ નિરીક્ષણ કરવાથી એનો અનુભવ લઈ શકાય એવી એ બાબત છે

ઘણકવાર જમણા નસકોરામાથી તો ઓછવાર ડાબા નસકોરા માથી શ્વાસ ચાલે છે બંને નસકોરામાથી એકસરમો શ્વાસ ભાગેજ ચાલે છે આપણા લોકોએ એનું એક શાસ્ત્ર રચ્યું છે એને 'સ્વરોધ્ય શાસ્ત્ર' કહે છે અમુક નસકોરામાથી શ્વાસ ચાલતો હોય ત્યારે અમુક કાર્યોમા ફોલ મળે છે, એનીજ બાબતોની ચર્ચા એમા કરેલી છે એ શાસ્ત્રની એક વાત માત્ર અનુભવની છે કે શરીરનો ભાર જે બાળુએ પડે છે એ તરફના નસકોરામાથી શ્વાસ થોડીજ વારમા ચાલવા માટે છે

નાનપણમાં નાકને ઈજા થાય કે સંલેખન થયું દિવસ સુધી રહે તો બંને નસકોરાંની વચ્ચેનો પડદો ખસી જાય છે અને એની અસર થયું લાંબા વખત સુધી ભોગવવી પડે છે.

ગમે તે નસકોરાંમાંથી થોડી વધારે હવા ફેફસામાં જાય તો શી હરકત છે, આખરે તો એ હવા ગળામાં થઈને ફેફસાંમાં જ જવાની છે ને, એવું જો કાંઈને લાગે તો એમાં નવાઈ નથી. પણ આપણા શરીરની રચના એટલી સાદી નથી. નાકના પોલાણને કાનની સાથે તદ્દન નિકટનો સંબંધ છે.

કાનના પડદાની બંને બાજુએ જો હવાનું દબાણ એકસરખું ન રહે તો શ્રવણશક્તિમાં વિકાર થાય છે. પડદાની અંદરની બાજુમાં નાકના પોલાણમાં થઈને હવાને અંદર જવાની વ્યવસ્થા કરેલી છે. એટલા માટે નાકનું પોલાણ, ગળાનું પોલાણ ને કાનની અંદરની બાજુના પોલાણને જોડનારી બે નળીઓ છે. એને 'ઓરોટીયોન ટ્યુબ' કહે છે. નાક ને કાનનું પોલાણ એ બંને નળીઓ વડે જોડાયેલું હોવાથી-બંનેમાં હવાનું દબાણ એકસરખું રહે છે.

બંને નસકોરાંમાંથી એકસરખો શ્વાસ લેવામાં ન આવે તો જે તરફથી હવા ઓછી લેવામાં આવતી હોય એ તરફની 'ઓરોટીયોન નળી' હવાનું દબાણ ન હોવાથી દબાઈને ખેસી જાય છે ને કાનના પડદાની બંને બાજુએ એકસરખું દબાણ ન હોવાથી એક કાને ઓછું સંલગાય છે. ડાબું નસકોરું સંકુચિત થઈ ગયું હોય તો ડાબા કાને ઓછું સંલગાય છે. નાકના દરદનો તાબડતોબ ધલાજ કરી લેવો જોઈએ, નહિ તો શ્રવણદોષ ઉત્પન્ન થાય છે અને એકવાર ઉત્પન્ન થયેલો શ્રવણદોષ મોટે ભાગે સારો થતો નથી.

ખસી ગયેલો પડદો બરાબર કરવાની શસ્ત્રક્રિયાઓ ધણી જાતની છે. પરંતુ સૌથી સારી શસ્ત્રક્રિયા એ પડદાની સ્લેખમય ત્વચા કાયમ રાખીને અંદરનો જરૂર જેટલો ભાગ કાપી નાખવાની છે. વચ્ચેના હાડકાનો ને ઠાટીલેજનો ભાગ આવી રીતે કાપી નાખ્યા પછી બંને બાજુની સ્લેખમય ત્વચાઓ એકબીજાને ઝોંટી જાય છે ને એનો એક નવા જેવો પડદો બને છે. કુશળ શસ્ત્રવૈદ્ય બની શકે એટલો ઓછો ભાગ કાપે છે.

નાકની શસ્ત્રક્રિયામાં જ્યારે ઝાઝી પ્રગતિ થઈ ન હતી એ વખતે નાકનો હાડકાવાળો ભાગ કાપી નાખતા હતા. તેથી શ્વાસમાર્ગ મોટો થતો હતો એ ખરું; પરંતુ એનાથી નુકસાન એ ચતુ' હતુ' કે બરાબર આદ્ર' થયા વિનાની દંડી હવા ગળામાં એકદમ જતી હતી: તેથી ગળું સૂકાઈ જતું ને ચર્મ આવતી. આવી શસ્ત્રક્રિયા કરેલા લોકોને ગળામાં કાંઈક અટકી રહ્યું છે એમ હંમેશાં લાગ્યા કરતું

અને તેમને ઉધરસ પણ હમેશાં આવ્યાં કરતી.

એવી શસ્ત્રક્રિયાને લીધે દરદીની હાલત પહેલાંના કરતાં વધારે કષ્ટપ્રદ થતી હતી. હવે નાકની શ્લેષ્મલ ત્વચાને ખની શકે ત્યાંસુધી હાથ ન લગાડવાની વાતમાં તબ્બોનો એક મત છે.

નાકનો ખીજો પણ એક ઉપયોગ છે. મગજમાંનો બધો કચરો નાક વાટે બહાર નીકળી જાય છે. મગજનો ધસારો, કામ કરીને ધસાઈ ગયેલાં અણુપરમાણુઓ વગેરે બધું નાક વાટે બહાર નીકળી જાય છે.

મગજને અને નાકને જોડનારી પોલી નળીઓ છે કે નહિ એ બાબતની ડોક્ટરોને ઘણા દિવસ સુધી શંકા હતી. પરંતુ ઓસ્ટ્રી-અન ડોક્ટરોએ પ્રયોગો કરીને એવું નક્કી કર્યું છે કે મગજના પોલાણને નાકની સાથે જોડનારી સૂક્ષ્મ નળીઓ છે ને મગજનો કચરો એ રસ્તે ઘર્ષને નીકળી જાય છે.

હારેખમ યદ્ય ગયેલું માથું છીકા આવ્યા પછી હળવું લાગે છે એવું કારણ આજ છે. નાકના પોલાણને શરીરના ખીજ પોલાણની સાથે સંબંધ છે, પણ એનાથી શરીરને શો શાયદો થાય છે, એ હજી સમજી શકાયું નથી. આમાં બે દેહાણાના પોલાણ મહત્વના છે. એક કમરની નીચેના બે પોલાણ અને ખીજ માલના હાડકાની અંદરના બે. આ ચારે પોલી જગ્યાઓમાં ઘર્ષને હવા આવજન કરે છે. આવી રીતે પોલાણ રાખવાનો ઉદ્દેશ શો છે, એ પણ હજી સમજી શકાયું નથી. નાકની બાબતમાં સૌથી ગમ્મત ભરેલી વાત એ છે કે નાક હમેશાં વધ્યા જ કરે છે. અમુક ઉંમર પછી શરીરના ખીજ અવયવો વધતા નથી, પણ નાક ને કાન તો સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં આખર સુધી વધતાજ રહે છે. તેથીજ ધરડાં માણસોના નાક કાન લાંબા થયેલા જણાય છે. નકટા માણસોને એકદમ નિરાશ ઘર્ષ જવાવું એટલું બધું કારણ નથી !

(ડીસેમ્બર ૧૯૩૬ના “ચિત્રમય જગત” માસિકમાંથી)



૭૫-કાયાકલ્પના પ્રયોગની અદ્ભુત અસર

[પંડિત મદનમોહન માલવિયાજીએ કરેલું નિવેદન]

નવયૌવન અને દીર્ઘાયુ અર્પતા “કાયાકલ્પ”ના અદ્ભુત પ્રયોગ અને તેના પરિણામ વિશે ચાલી રહેલી ચિત્રવિચિત્ર વાતોથી દ્વિપિત થયેલા વાતાવરણને ભારતભૂપણ પંડિત માલવિયાજીએ આખરે પોતાના અનુભવો રજૂ કરતું નીચેનું નિવેદન વર્તમાનપત્રોદ્વારા પ્રકટ કરીને શુદ્ધ કર્યું છે. પંડિતજીએ નિવેદનમાં જણાવે છે કે:-

“નવયૌવન અને દીર્ઘાયુ પ્રાપ્ત કરવાનો કાયાકલ્પનો પ્રયોગ એ આયુર્વેદ અને રસાયન શાસ્ત્રોનું એક અખંડ અને અભંગ અંગ મનાય છે. આયુર્વેદના પ્રમાણભૂત ગણાતા ‘ચરક’ નામના પુસ્તકમાં તે એ પ્રયોગો વિશે પ્રકરણો અને પ્રકરણો આપવામાં આવ્યાં છે. સુશ્રુત, વાગ્ભટ આદિ આર્ય વૈદ્ય રત્નોએ પણ એ વિશે પુષ્કળ લખ્યું છે. આ પ્રયોગોમાં વાપરવામાં આવતી ઔષધિઓ રસાયનના નામે ઓળખાય છે અને એનો ઉપયોગ કેવળ ઋષિ મુનિઓ માટેજ નિયત કરવામાં આવેલ છે. ગ્રામીનકાળમાં વ્યવન અને બીજા ઋષિઓએ વૃદ્ધાવસ્થાથી જર્જરિત યતાં આ પ્રયોગ કર્યો હતો અને આ કલ્પાણુકારી રસાયનોનો પૂરતો લાભ ઉઠાવ્યો હતો. એથી તેઓ દીર્ઘાયુ બન્યા હતા, અનેક વર્ષો સુધી તપ આદિ કરીને બ્રહ્મ સંબંધ સાધ્યો હતો અને અંતે મુક્તિ પણ મેળવી હતી.

“આ પ્રયોગના સંબંધમાં ચરકે એક સ્થળે કહ્યું છે કે:-

“કાયાકલ્પ રસાયનના સેવનથી લાંબુ આયુષ્ય, ઉત્તમ સ્મરણ-શક્તિ, મેધા, આરોગ્ય, તરૂણાવસ્થા, કાન્તિ, ઉજ્જ્વળ વાન, ઉત્તમ સ્વર, શરીરનું અને બધી ઇન્દ્રિયોનું બળ, વાણીની સિદ્ધિ, વચન-સિદ્ધિ, નમ્રતા, અપૂર્વ કાગોત્તેજ્યક શક્તિ મેળવાય છે.

“વળી આ રસાયનનું સેવન કોણુ કોણુ કરી શકે તે સંબંધી ખુલાસો કરતાં ચરક જણાવે છે કે:-

“જે સત્યવાદી, ક્રોધ વિનાનો, મદિરા અને સ્ત્રીસંગ જેણે છોડ્યા હોય, હિંસાનો ત્યાગ કરનારો, પરિશ્રમ-ઠસરત નહિ કરનારો, શાંત ચિત્તવાળો, પ્રિય બોલનારો, પવિત્રતા રાખનારો, ધીર, દાન દેનારો, જપતપમાં પ્રીતિ રાખનારો, શાન્તિપરાયણ, દયાળુ અને આરિતક છે, તે રસાયનમાં દહેલા લાભો તેના સેવન કર્યા સિવાય પણ મેળવી શકે છે; પરંતુ જે એ સર્વ ગુણો ધરાવે છે તે તેનો પૂરેપૂરો લાભ લઈ શકે છે.

“આ રસાયન-સેવનના બે પ્રકારો છે:- (૧) કુટિર પ્રાવેશિક અને

(૨) વાસ્તવિક કે સૂચ્ય માર્ગતિક. કુટિર પ્રાવેશિક પ્રયોગ માટે શાસ્ત્ર-માં કહેવા મુજબ ખાસ બનાવેલી કોટડીમાં પુરાઈ રહેવું પડે છે. બહારથી પ્રકાશ, પવન, ધૂળ કે અવાજ પેસી ન શકે તેવી રીતે એ કોટડી ખાસ બાંધવી પડે છે. રસાયન સેવનના ઉપર કહ્યા એ પ્રકારો-માં કુટિર પ્રાવેશિક પ્રકાર ઉત્તમ છે, પરંતુ આ પ્રકારના નિયમ ઉપનિયમોનું ચુસ્તપણે પાલન કરવું પડે છે.

“જનતાની સેવા અને રક્ષણ કરવાની જવાબદારી ધરાવતા શાસકો અને રાજ્યોને માટે કુટિર પ્રાવેશિક પ્રકારનો નિષેધ છે. તેમના માટે વાસ્તવિક પ્રકાર ગ્રાજ્ય ગંજીયાલો છે કારણકે તેથી તેઓ પોતાની જવાબદારી કોઈ પણ પ્રકારના પ્રત્યવાય વગર અદા કરી શકે છે. પરંતુ ચરકે આ એ પ્રકારો પૈકી કોઈ પણ પ્રકાર સાર કરતી વખતે પિતાતુલ્ય ભાવના રાખવાવાળા કુચળ અને અનુભવી વૈદ્યની સૂચના મુજબ કરવાનો આદેશ કરે છે. પીડિત માનવજાતિ પ્રત્યે કૃપાળુ દયા-વૃત્તિથીજ પ્રેરાઈને આ પ્રયોગ કરે તેવાજ વૈદ્ય ઉત્તમ છે. પૈસા પેદા કરવાની વૃત્તિથી રહિત વૈદ્ય પાસેજ એ પ્રયોગ કરાવવો ઘટે છે.

“આ બધો શાસ્ત્રોક્ત પ્રમાણ અને વિધિનો ઉલ્લેખ કરવાનો ઉદ્દેશ આયુર્વેદના રસાયન પ્રયોગની પૂર્ણ અગત્ય સમજાવવા પૂરતો છે. આ પ્રયોગ નવયૌવન પ્રાપ્ત કરવાનો છે. કેટલીક વખત ચોક્કસ પ્રકારના રોગોના ઉપચારો માટે પણ એ ઉત્તમ છે. પરંતુ આ પ્રયોગનો કુટિર પ્રાવેશિક પ્રકાર સર્વ કોઈ માટે યોગ્ય કે સરલ નથી. આ પ્રયોગ કરાવનાર વ્યક્તિ ખરેખર અનુભવી તેમજ વૈદ્યવિદ્યામાં પારંગત હોવી જોઈએ.

“કાયાકલ્પનો પ્રયોગ આજે વર્ષોથી અનેક માણસો કરાવતા આવ્યા છે. સાધુઓ અને તપસ્વીઓ કુટિર પ્રાવેશિક પ્રકાર અજમાવે છે. આજથી લગભગ અઢી વર્ષ પહેલાં બાબા વિષ્ણુદાસ ઉર્ફે તપસી બાબાના નામે ઓળખાતા એક ઉદાસી સાધુએ ઇટાલ ઇજ્જાના સકીત ગામવાળા રાય ઇન્દ્રનારાયણે કરેલી ગોઠવણ મુજબ કાયાકલ્પનો કુટિર પ્રાવેશિક પ્રયોગ કર્યો હતો. આ પ્રયોગ કર્યો તે પહેલાં તે ૬૫ થી ૭૦ વર્ષની વયના અને વૃદ્ધાવસ્થાથી ખોડખામીવાળા હતા એમ અનેક જણાનો અનુભવ છે. આ પ્રયોગ પૂર્ણ થયા પછી તપસી બાબાની ઉંમર ૪૦ કરતાં વધુ લાગતી ન હતી.

“ગયા મે મહિનામાં આ પ્રયોગ સંબંધી મથુરાના બે સન્નજનોએ મને વાત કરી અને તે પ્રયોગ મને કરવાને આગ્રહ કર્યો. મેં તેમને તે તપસી બાબાને મને મળવા મોકલવા જણાવ્યું. એ પછી થોડા દિવસે ગાઝીયાબાદવાલા થી. આનંદ સ્વામી હરીમરવાળ પંડિત હરદત્ત શાસ્ત્રી સાથે મને મળવા આવ્યા. તેમણે પણ મને એ પ્રયોગ કરવાનો આગ્રહ કર્યો. તેમને પણ મેં તે સાધુજીને મળવા મોકલવા

જણાવ્યું. આ વાતચીત પછી થોડા દિવસે શ્રી. આનંદ સ્વામી તપસી સ્વામીને મારી પાસે તેડી લાવ્યા. તેમને મેં જોયા ત્યારે મને તે ૩૫ થી ૪૦ વરસની વયના જણાયા. તેમના દર્શન કર્યા પછી અને તેમની સાથે વાર્તાલાપ કર્યા પછી મને પણ એ પ્રયોગ કરાવવાની ઇચ્છા થઈ. મારા દુર્બળ સ્વાસ્થ્યમા આવો બીપણુ પ્રયોગ ન કરવાને મારા આમજનોએ અને મિત્રોએ મને સલાહ આપી; પણ મેં કોઈ પણ રીતે એ પ્રયોગ અજમાવવાનો નિશ્ચય કર્યો. બાબાજીએ પંડિત હરદત્ત શાસ્ત્રીને પણ મારી સાથેજ પ્રયોગ કરાવી લેવાનો આગ્રહ કર્યો. શાસ્ત્રીજીએ તેમનો આગ્રહ માન્ય રાખ્યો.

“ચાલુ શિયાળાની ઋતુમાં પ્રયોગ કરવાનો હોઈ નવી કુટિર બાંધવા જેટલો સમય રહ્યો ન હતો. અઢાહબાદવાળા મારા મિત્ર સદ્ગત લાલા રામચરણદાસના પૌત્ર લાલા મનમોહનદામે સીવકોટીમાં આવેલો બધાય મકાનો ઉપયોગ માટે મને સુગ્રત કર્યાં એટલુંજ નહિ પણ અમને જોઈએ તેવા સુધારાવધારા કરી આપ્યા.

“જાન્યુઆરી મહિનાની ૨૬ મી તારીખે પ્રયોગની શરૂઆત થઈ અને તા. ૨૪ મી ફેબ્રુઆરીએ તે પૂરી થઈ. પંડિત હરદત્તશાસ્ત્રી અને હું ૪૦ દિવસ સુધી પચાસ ફૂટના અંતરે આવેલી અમારી એકાંત કોટડીમાં રહ્યા. આ સમય ખરેખર કસોટીનો હતો. અમે એ મુદત દરમ્યાન કોટડી બહાર કે વરંડામાં પણ પગ મૂક્યો ન હતો. અમે એરડીમાં પડ્યા પડ્યા નિરાંતે જીંધ લેતા હતા કે પવિત્ર સ્થાકોનો પાઠ કરતા હતા. બહાર વરંડામાં રૂદ્રાભિષેક થતો હતો અને એક પંડિત ભાગવત પારાયણ કરતા હતા. કોઈ કોઈ વખત કોઈ મિત્રને મુલાકાત આપતા હતા તે પણ અમારી કોટડીમાંજ. રનાન, બ્યામામ, રનેહ, મરદનની મનાઈ હતી. કેશમુંડન કરવાનું પણ બંધ હતું. આ પ્રયોગ દરમ્યાન અમે ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરતા હતા. કોઈ વખતે જરૂર પડતાં મીઠુબત્તી કે વીજળીની બત્તીઓ વાપરતા હતા. ખોરાકમાં કાળી ગાયનું દૂધ લેતા હતા. હું દોઢ શેરથી જે શેર દૂધ લેતો હતો,

“અમને આપવામાં આવતી ઔષધી વાગબટે નિયત કર્યાં મુજબની હતી. એ ઔષધીમાં આમળા મુખ્ય હતા.

“આ ઔષધીમાં બાબાજીએ કેટલીક વનસ્પતિ મેળવી હતી એ વનસ્પતિના નામો મને તેમજ તેમના શિષ્ય કૃષ્ણદાસને જણાવેલ છે. યોગ્ય સમયે જાહેર કરવાને પણ તેમણે મને કહેલ છે અને વખત આવ્યે હું પ્રગટ કરીશ. વાગબટમાં નિર્દેશ કર્યાં મુજબ અમારી ઔષધી પલાશ-ખાખરાના જંગલમા બનાવવામાં આવતી હતી અને સવારે આઠ વાગે હમેશાં ખાસ માણસ દ્વારા આવતી હતી. આ ઔષધિનો પ્રત્યેક ડોઝ ૬ ઔસનો હતો. જેમાં જે ઔસ આમલકી, જે ઔસ

માખણ અને બે ઔંસ મધ આવતું હતું. આવા બે ડોઝ સવાર સાંજ અમારે લેવા પડતા હતા. આ ઔષધ ખાવામાં રૂચિર નથી એટલે બાબાજી પોતે હાજર રહીને મને ખવરાવતા હતા. પંડિત હરદત્ત શાસ્ત્રી તો એ ઔષધી વિનાઆનાકાની લેતા હતા. થોડા દિવસ તો પૂરેપૂરા ડોઝ લીધા પણ પછી મેં બાબાજીને તેનું પ્રમાણ અડધું કરી નાંખવાને વીનવ્યા.

“પહેલા ત્રણ અઠવાડિયા તો કોટડીમાં મને ખૂબજ બેચેની રહી. શાસ્ત્રી હરદત્ત તો શ્રીયંત્રની પૂજા કરવામાં સારોયે સમય વીતાવતા હતા. શરૂ શરૂમાં તો હું દિવસે અને રાતે ખૂબજ બેઘ લેતો હતો, પણ પાછળથી મારી બેઘ બહુ જવા લાગી. કેટલીક રાત્રીઓ તો મેં અનિદ્રામાં ગાળી. દિવસે થોડીક બેઘ લેવાથી મને રાહત મળી જતી. પંડિત હરદત્ત શાસ્ત્રી તો દર દિવસ સુધી બેઘ ન લેતા. એક દિવસ તો તેમને બહુજ બેચેની જણાઈ. શાસ્ત્રીજીની શુશ્રૂષા ધનાનંદ નામના એક યુવાન વૈદ્ય કરતા હતા અને મારી શુશ્રૂષા મારો પુત્ર મુકુંદ કરતો હતો. અનિદ્રા મને ખૂબજ મુંઝવતી હતી. પ્રયોગ થઈ રહ્યા પછી પણ તે ચાલુજ રહી. તપસી બાબાએ મને નક્કર ખોરાક લેવાની સલાહ આપી, પણ આ પ્રયોગ પછી મને તે લેવા પ્રત્યે ખૂબજ અરૂચિ પેદા થઈ હતી. કલકત્તાથી શાસ્ત્રી હરદત્તને મળવા આવેલા કવિરાજ દેદારનાથે પણ મને તપાસી બાબા જેવીજ સલાહ આપી. મેં તેમની સલાહ માન્ય કરી છે અને હવે મને સારી બેઘ પણ આવે છે.

“આ પ્રયોગથી મને અને મારા મિત્ર પંડિત હરદત્ત શાસ્ત્રીને સારો ફાયદો થયો છે. મારું વજન નવ સ્તલ વધ્યું છે. મારી આમ-ડીનો રંગ તેમજ મોઢાનો રંગ બદલાઈ ગયો છે. મારી આંખોનું તુર વધ્યું છે. પહેલાંના જેવો સ્વર થઈ ગયો છે. મારી સ્મરણશક્તિ તેજ થઈ છે. મારા વાળ પણ કાળા થયા છે. મારા હાથનો ધ્રુવરો પણ ઘણો ઘટી ગયો છે. હવે ટટાર ચાલી શકું છું. અસહાયતાની જે લાગણી મારામાં ઉદ્ભવી હતી તે દૂર થઈ છે. જો હું અનિયમિત ન બન્યો હોત તો મારું સ્વાસ્થ્ય અત્યારે છે તે કરતાં વધુ સુધાર્યું હોત તેમ મને વિશ્વાસ છે. આ પ્રયોગ કર્યો તે પહેલાં હું કેટલો નબળાઈ ગયો હતો તે, પ્રયોગ પૂરા કર્યા પછીના ફોટા ઉપરથી સ્પષ્ટ જણાઈ આવે છે. જો મેં આ પ્રયોગ શરૂ કર્યો તે પહેલાં પૂરતી શરીરશુદ્ધિ કરી હોત તો અત્યારે મને જે ફાયદો થયો છે તે કરતાં વધુ થયો હોત.

“હિન્દના વૈદકશાસ્ત્રમાં આયુર્વેદમાં આપવામાં આવેલી સિદ્ધિઓ સચોટ છે એ મારા પોતાના કિસ્સાથી સિદ્ધ થાય છે.”

(૧-૫-૧૯૩૮ ના “મુબઈ સમાચાર” સાપ્તાહિકમાંથી)



૭૬-અંગુઠાનું ચીલી દર્દ

(લેખક:-વૈદ્ય ગુરુભામદ હમીર)

આ દર્દ હાડકામાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. હાડકામાં ગરમી થઈ પાક કરી હાડકામાંથી નીકળી આંગળીના માસને છેદીને તે દર્દ બહાર નીકળે છે, જેથી દર્દીને કष्ट વધુ થાય છે. અમુક દર્દીને તે કष्टથી આંગળી સડી જવાને લીધે ડોક્ટર લોકો તે દર્દ ટાળવા આંગળીને પણ કાપી નાખે છે. તે આંગળી પાકેલી હોવાથી અને પર રહેવાથી કૃમિ જન્મ પામે છે. તે પર, માંસના સડાના જંતુ છે, પરંતુ ખીલી દર્દ એ હાડકામાં ઉત્પન્ન થયેલ જંતુ છે, તે વાત નવાઈ જેવી છે.

અમારા ધારવા પ્રમાણે આંગળીમાંથી ઉત્પન્ન થયેલ વાળાનું દર્દ હોવું જોઈએ. વાળા પણ જંતુ છે અને તે હાડકામાંથીજ ઉત્પન્ન થાય છે. જે ખીલીનું દર્દ ચર્ચામાં મુકાયેલ છે તે નીકળેલો વાળોજ સમજવો. તે સિવાય ખીલીમાં જંતુ ઉત્પન્ન થાય અથવા છે તેવું કોઈ અનુભવી ઉપચાર કરનાર ડોક્ટર, વૈદ કે હકીમ પુરાવો બતાવી શકતા નથી, તેમ વૈદક ગ્રંથો પણ બતાવી શકતા નથી.

આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે કાં તો આંગળીમાંથી નીકળેલ વાળો નામનું દર્દ થયું હોવું જોઈએ, અથવા તો હાડ, માંસ, લોહીના સડાથી ઉત્પન્ન થયેલ જંતુ હોવો જોઈએ. જે હોય તે પરંતુ લખનારનો હેતુ એ છે જે જંતુ કાઢનાર વનસ્પતિ કઈ હશે? તેના જવાબમાં અમે આ વનસ્પતિઓ જણાવીએ છીએ:- (૧) કીડામારી (૨) સીતાફળના પાન (૩) ચમાર દુધેલી (૪) કડતો સરગવો (૫) કરંજ (૬) બકાન લીમડો (૭) કાંકચ-કરકચ (૮) ધંતુરો (૯) અમરવેલ (૧૦) ઇગોળાઆં (૧૧) કોઈ (૧૨) ખાટખટુંજો. આ તમામ વનસ્પતિની છુગદી વાળાના જંતુને અથવા હાડમાંસના પર, પાચના સડાના જંતુને કાઢનારી છે. જંતુ મારનારી વનસ્પતિ જે ખીલી દર્દ પર છુગદી લગાડ્યા સિવાય જંતુ મરી જાય એ અતિશયોક્તિ ગણાય છે અને તે વનસ્પતિનું આકર્ષણ ખેંચવા વિશેષપણું બતાવી આપણા જેવા જોળાને લલચાવ્યા છે તેમ તો મારેજ કહેવુંજ પડશે. જો કે કેટલીક ઉગ્ર ગંધ-હીંગ, કપૂર, શીનાઈલ અને કીડામારીની ઉગ્ર ગંધ તેને પહોંચવાથી જંતુ બેહોશ બની શકે, પણ તદ્દન પ્રાણમુક્ત જંતુ ન થઈ શકે.

કેટલીક વખત દાઢના કીડાને વાસ્તે વાવડીંગ કે બોરીગણીના બીજની ધૂણી જંતુને મારે છે અને મરેલા જંતુ દેખાય છે, પરંતુ ખરે તપાસતાં તે ધૂણીથી દર્દ ટળી જાય છે, પણ જંતુ જેવો ભાગ

તે બોરીંગણીના ખીજના મગજનો દેખાય છે, જેમકે જરની ધાણી ફૂલ રૂપ બની જડે છે તેમ તે બોરીંગણના ખીજનો મગજ જડે છે. પણ તે જંતુ નથી છતાં જંતુ કહેવામાં આવે છે.

દવા કરનાર દર્દેદાર કહે છે કે ખીલીનો કીડો ગરોળાની માફક નાનો રહે છે. તેના જવાબમાં કહેવાનું કે ગરોળા એટલે દેહગરોળા કે જે દરેકના ઘરમાં રાત્રે બત્તી પાસે જંતુ ખાતી બીંતે ચોટેલી હોય છે તે અંગુઠા જેવડી નડી હોય છે. આથી આપણને શંકા ઉત્પન્ન થાય છે કે અંગુઠો પોતેજ ગરોળા જેવડોજ હોય છે તો અંગુઠાના ખીલી દર્દમાં અંગુઠા જેવડી ગરોળા ક્યાંથી રહી શકે ? આતો જંગલી લોકવાણી કહેવત પ્રમાણે થયું. ‘ખાર હાથનું ચીમકું ને તેર હાથનું ખી.’ વળી દર્દેદાર સાહેબનું ખીણું કહેવું છે કે વનસ્પતિથી જંતુ મરણ પામી ગયું અને જો જંતુ જીવતું હોય તો હાડ, માંસ ચીપી વગર આ વનસ્પતિ જીવતા જંતુને એચી આપત ! આ પહેલી ગપ જેવીજ ખીજ ગપ. શું વનસ્પતિને લોહચુંબક જેવી આકર્ષણવાળી ગણી કાઢી ?

મને તો એમ લાગે છે કે ધણા દિવસથી હાથનો અંગુઠો એક સરખો રહેવાથી, તેને કસરત ન મળવાથી, સોજે પાક થઇ જવાથી દર્દમાં ઉમેરો થઈ પડ્યો હતો, પણ દર્દેદારની હિંમતથી અને વનસ્પતિને દેવીરૂપ ચમત્કારિક અસર દર્દીના મગજમાં દસાવી દધને આમ તેમ હાથ, હથેળી, આગળા, અંગુઠા ફેરવ્યા જેથી પાક ફૂટી ગયો, પર નીકળી પડ્યું અને દર્દ આછું થયું તેમ બન્યું છે.

વળી ધણાં દિવસનું જૂનું પર સુકાઈ જવાથી રૂના તાંતણા જેવું બની જાય છે. તે કાઢીને દર્દીને બતાવ્યું અને તેનેજ જંતુ કહી નાખ્યું. માણસે પણ માની બેઠા. આ દર્દેદારની આશ્ચર્ય કી હતી, એમાં તો શંકા નથી. મેં આવા દર્દેદાર જેવા હિંમતવાળા મોટી વાતો કહી બોલવાવાળા ધણાં જોયા છે. ઉદાહરણ અર્થે આ નીચેનો દાખલો ટાંકું છું.

ધણા દિવસથી પીડાતા દમના રોગીને એક માણસે કહ્યું કે જો કંઈની ચપકલી ફેફસામાંથી કાઢી નાખવામાં આવે તો કાયમનો દમ મટી જાય. એકંદરે આ વાત સત્ય છે, પણ તે દવા કરનારા દવા કરી શકતા નથી અને કેટલાક આવી દવા જાણતા પણ નથી અને જાણ્યા છતાં કરી શકતા નથી. કારણકે તે દવા એવી હોય છે કે ખવડાવ્યા પછી દમના રોગીને અગ્નિ થાય છે, પાણીની તરસ લાગે છે, અસોસી જણાય છે, દર્દી મુંઝાય છે, આકુળ વ્યાકુળ થઇ જાય છે, કંઈપાંત કરવા માંડે છે, તરસ છીપાવવા પાણી માગે છે, પાણી ન મળવાથી નાસે છે, લાગે છે, પાણી ન આપવા ખાતર તેને ઘરની અંદર બાંધીને પરવામાં આવે છે. આવી રીતે બે કલાક તેને કષ્ટ આપવામાં

આવે છે. આખરે તેને ઉલટી થાય છે અને ઉલટીની સાથેજ ધણી દિવસનો જામી ગયેલ કદ ચપકલી કે ગરોળા જેવો બનેલો રબરના જેવો હોય છે તે નીકળી પડે છે ત્યારે તેનો કાયમનો દમનો રાગ મટે છે.

દહીંનું તોફાન, કષ્ટ, આહુત્ય અને કલ્પાંત દવા કરવાવાળાને અને દહીંના સગાને મુંઝવી દે છે, જેથી આ જમાનામાં આવા ઇલાજો બહુયા છતાં તે ઇલાજો, તેની દવા વૈદના મગજમાં અને વૈદની બૂકમાં કાયમને માટે હુપાયેલા, બુસાર્ધ જતા સુપ્ત પડેલા છે.

પરંતુ આવા ઇલાજ ન કરતાં જોડી ફેફસાંના કદની ચપકલી કાઢવાને માટે નકલી દવા આપી દહીં પાસેથી આસાનીથી અમુક રકમ અમત્કાર બતાવી દફદાર જેવા દામ મેળવી લે છે. તે નકલી દવા-તેવો માણસ દમની ચપકલી કાઢવા દૂધમાં એખરા (તાલીમ-ખાના) ને પલાળી દહીંને પાછ દે છે. પછી ઉલટીની દવા આપે છે, જેથી ઉલટીમાં એખરાનો દૂધમાં પલાળેલો ચીકણો હુચો ચપકલી જેવો જામી ગયેલો નીકળી પડે છે.

દહીં અને તેના વાલીને બતાવીને તે કહે છે કે, “મેં મારી દવાથી ફેફસાંના કદની ચપકલી કાઢી આપી ! જોઈ ખાત્રી કરો.” માણસો કબૂલ કરે છે અને તે દરાવેલું ઇનામ મેળવી લે છે. તે વખતે ઉલટીના લાભના કારણે તાત્કાલિક દમ દબાઈ જાય છે, પરંતુ પાછળથી આગળની માફક દમ ઉપડતો જણાય છે, ત્યારેજ ખાત્રી થાય છે કે એ માણસ મને છેતરી ગયો. આજે આ સમયમાં ઘોળે દિવસે આવી રીતે હુંદનારા, જગજહેર હગારા, હડેચોક પોતાનો ધંધો ચલાવી રહ્યા છે, જેમકે કેટલાક ચીનાઓ પોતાની આજ્ઞાકીથી પાંપણ પર દવા લગાડી ધ્રુવળ જેવાં જંતુ બતાવે છે. જો બહુ બારિકીથી તપાસ કરશું તો તે જંતુ નથી પણ ચીનાની દવાનું ને આંસુના પ્રતાપે મરેલ ધ્રુવળના જેવા દેખાવ આપણને દેખાડે છે. આ પણ તેઓનું કૌતુક છે.

કેટલાક ચીનાઓ ફૂલેલા મુખનાં પેદાંઓમાંથી પોલી સળીથી કાતરી જંતુ કાઢી દહીંને દેખાડી આપે છે અને આઠ આના સહેલાઈથી એક મિનિટમાંજ વગર દવાએ, વગર મહેનતે છીનવી લે છે. અલગત એ પોલી સળીથી પેદાં કાતરવાથી તેમાંથી કાણું લોહી નીકળી ફૂલેલા પેદાં નરમ પડે છે અને દહીંને પોતાનું દહીં દમ દેખાય છે, તે દેખીતો ફાયદો છે, પણ તે જે જંતુ હવતા ચીપીએથી ખેંચી દસ, બાર હથેળીમાં કાઢી બતાવે છે તે પેદાંનાં જંતુ હોતા નથી. વળી જો એ જંતુઓ દસ બાર મળીને ચણા જેવડા હોય તોપણ પેદાંમાં ક્યાંથી રહી શકે ?

પરંતુ લોહની પોલી નળીમાં પહેલેથીજ મળ, કીચડના જંતુ

ઉત્પન્ન કરી, જેમ ઇન્ડીપેનમાં પહેલેથી શાહી ગોઠવી દેવાય છે તેવીજ રીતે એ પોલી નળીમાં ધયળ જેવા જંતુઓ ગોઠવી દીધેલા હોય છે. અને તે સળી ઇન્ડીપેન જેવીજ હોય છે. તેમાં ઝીણા છેદની પાસે ધયળ નીકળે તેવડું છેદ હોવાથી જ્યારે તે પોલી, જંતુવાળી અણી-વાળી નળી મુખના સડેલા પેદામાં ખોસવામાં આવે છે ત્યારે ત્યાંનું કાણું લોહી નીકળે છે અને તેની દુર્ગંધથી તે જંતુઓ છેદ દ્વારા અનુક્રમે બહાર નીકળી પેદાંને ચોટી જાય છે. કારણકે બગડેલ લોહી અને સડેા જંતુનો ખોરાક હોવાથી મુંઝાએલા, બૂખ્યા જંતુ બહાર નીકળી ફૂલેલા, સડેલા પેદાંને ચોટીને સડેલું રૂધિર પીવા લાગે છે.

આ પણ ચીનાની ઠગાઇનું કાવતું છે. આપણું ભોળપણ છે, તેમનું લુચ્ચાપણ છે. તે મહા ઠગો આખા હિંદુસ્તાનમાં, મોટા શહે-રામાં, પોતાનો ખોટો ધંધો ધમધોકાર ચલાવી રહ્યા છે, છતાં પણ કાંઈ રાજવંશી, સત્તાધીશ કે ચાંદવાળા રજસ્ટર્ડ ડોક્ટરોએ તેમની ભૂલ કાઢી, તેની ઠગાઇ હિંદવાસીઓને બતાવી નથી. તે તેમનું કર્તવ્ય ભૂલ્યા છે અને કદાચ તેઓની સમક્ષ આવેા કેસ આવ્યો પણ હશે તો તેઓ એમ સમજી ગયા હશે કે, વેદક વિગયમાં અમો હજી અપૂ-ર્ણ છીએ. તેવા ભમને લીધે ચીનાઓ બચવા પામ્યા છે, પરન્તુ આપણે આયુર્વેદીઓ, વૈદરાજો આપણા ગુરુ દેવરૂપ હતા, ધન્વન્તરિ ભગવાન હતા, એવા ગુરના શિષ્યો ચીનાઓના કૌતુક કાર્યમાં નહિ ફસાશું, જેથી આપણે ખુલા દિલથી, વગર દામે, પરમાર્થ અર્થે, પુણ્યાર્થે, અજ્ઞપયા, બિનઅનુભવી આપણા ભોળા હિંદવાસીઓને આવા બનાવટવાળા ગુપ્ત રહસ્ય બતાવી આપીશું અને આપણા પેદા-ના દરદીઓને ભૂંટાતાં ઉગારી શકીશું.

આ પણ વૈદરાજેનું વેદક કર્તવ્ય છે, વૈદોની ફરજ છે એટલે વૈદો ગુપ્ત ઠગારાઓની ઠગાઈ જાહેરમાં મૂકે તે પાપ નથી. ચીનાનો ઉપસો અખતરો અમારી સમક્ષ ચીનાએ કર્યો હતો અને તેની પોલ અમે પકડી હતી. તે પોલ આજે અમે પ્રકાશમાં મૂકીએ છીએ, એ અમારો અનુભવ છે, તેમા શંકાને સ્થાન છેજ નહિ.

(“વૈદકસ્પતન” માસિકના એક અંકમાંથી)



૭૭-સારક દવાઓથી થતું નુકસાન

જીવાણની ગોળી કે કાકી ન ખાનારાં લોકો ને દરદીઓને જીવા-
ળની દવા ન આપનારા દાકતરવૈદો શોધ્યા પણ જડતા નથી. સારક
દવાઓ લેવાની પ્રથા બહુજ જૂના સમયથી ચાલતી આવેલી છે. સૌથી
વધારે કદ દવાઓ ખપે છે, એની તપાસ કરીએ તો એમાં પહેલો
નંબર સારક દવાઓનો આવે છે. સારક દવાઓ લેવાની લોકોને
એટલી બધી ટેવ પડી ગઈ છે કે એનાથી કાંઈ ફાયદો થાય છે કે નહિ
એનો કોઈ વિચારજ કરતું નથી, તોપણ આ વિષય ઉપર વિચાર
કરવા જોવો છે. 'સાયન્ટિફિક અમેરિકન' નામના માસિકમાંથી
લીધેલી નીચેની માહિતી વાંચકોને ઉપયોગી લાગ્યા વિના રહેશે નહિ.

કબજિઆત નવો રોગ નથી

અમેરિકામાં આપારે એવી સ્થિતિ છે કે જ્યાં નજર ફેંકીએ
ત્યાં સારક દવાની જાહેરખબર દેખાય છે. કેટલાક લોકો એવું કહે
છે કે આત્મારના કૃત્રિમ જીવનને લીધે કબજિઆતનો નવો રોગ થયો
છે, પણ એ સાચી વાત નથી. અનનસિકામાંથી ખોરાકના બાકી
રહેલા ભાગને-મળને-બહાર પડવા માટે બધાં લોકોને એકસરખો
વખત લાગતો નથી. એમાં ઘણો તફાવત હોય છે. એટલે ઘણાં લોકોને
મળાવરોધ થયો ન હોવા છતાં પોતાને કબજિઆત થઈ છે, એવું લાગે
છે ને એનાથી નકામી માનસિક અસ્વસ્થતા ઉત્પન્ન થાય છે. દબરો
વરસ પહેલાં પ્રાચીન મિસરમાં પણ આવીજ હાલત હતી, એવું ત્યાં
મળી આવેલા તાડપત્રોના પુરાવા ઉપરથી જણાય છે. મલાવરોધને
માટે એરંડિયાના તેલવાળી દવાની બનાવટો એમાં જણાવેલી છે.

ફેનોલ્ફેટોલીનથી થતું નુકસાન

આપારે જાનરમાં વેચાતી સારક દવાઓમાંની કેટલીક તો ચરી-
રને બહુજ હાનિકર્તા હોય છે. જેમકે ફેનોલ્ફેટોલીન નામની દવા લગભગ
દરેક સારક દવામાં હોય છે. આ દવા વાપરવામાં કેટલું જોખમ રહેલું
છે, એની સૂચના અમેરિકન માસિકોમાં ઘણીવાર આપવામાં આવી
છે. 'સુધંગ ગમ'—જોમાં ટીકડીની પેટે મળાવીને ખાવાના ગુંદર
જેવી સારક દવાઓમાં ઉપર જણાવેલી દવા હોય છે. 'સુધંગ ગમ'
ગળ્યો લાગવાથી નાનાં બાળકો તે વધારે ખાય છે. એને પરિણામે
કેટલાંક બાળકો મરણ પામ્યાના દાખલા પણ બનેલા છે. એ દવાને
લીધે ચામડી ખરાબ થાય છે. શરીર પર ફોડલા કે ચાદાં ઉપડી
આવે છે, ને બીજી પણ અનેક ખરાબ અસરો થાય છે. ડોક્ટરો એ
દવા વાપરે તો એમાં કશી હરકત નથી, પણ જાનરમાં નાનાં બાળ-
કોને પણ તે વેચાતી મળે એ દીક નથી.

રોગપ્રતિબંધક શક્તિ ઓછી થાય છે

એપેન્ડીસાઇટીસ અને પેટનાં ગીન્નં દરદીને લીધે આટલાં બધાં માણસો મરણ પામે છે, એવું કારણ જીવાળની દવાઓ ખાવાની ટેવ છે, એવો દાક્તરોનો મત છે. ઘણા લોકો એવું ચોક્કસ માને છે કે માંદા પડ્યા પછી પહેલું કામ પેટ સાફ કરવા માટે જીવાળની દવા લેવી એ છે. સજેખમ થયું હોય કે એકાદ દિવસ તાવ આવ્યો હોય તો પણ ઘણાં લોકો પોતાની મેળે જ જીવાળ લઇ લે છે. પણ એનાથી ધણું નુકસાન થાય છે. જીવાળની દવા લેવાથી આંતરડાં ધોવાઈ જતાં તો નથી પણ દરદીની રોગપ્રતિબંધક શક્તિ ઓછી થાય છે. એપેન્ડીસાઇટીસની બાબતમાં ડૉ. જાવરને એવું જણાયું છે કે એક વાર સારક દવા લેનારા ચૌદ દરદીઓમાંથી એક જ મરણ પામે છે, બે વાર લેનારા સાત દરદીઓમાંથી એક મરણ પામે છે; પણ જે લોકો કદી પણ સારક દવા લેતાં નથી એવા ૮૦ દરદીઓને જે એપેન્ડીસાઇટીસ થાય તો તેમાંથી માત્ર એક જ મરણ પામે છે. દરદીઓએ પોતે લીધેલી ૩૭ સારક દવાઓની તેમણે યાદી પણ આપી છે. એપેન્ડીસાઇટીસ થયેલા દરદીઓમાંના સેંકડે ૪૭ લોકોએ સારક દવા લીધેલી હતી. સૌથી આશ્ચર્યની વાત તો એ છે કે ૫૫ ડોક્ટરોએ એવા રોગીઓને જીવાળની દવા આપી હતી ને એમાંથી ચાર દરદી મરણ પામ્યા. તો પણ યુરોપિયન વૈદકશાસ્ત્રના જનક હિપોક્રેટિસે ૧૪૦૦ વરસ પહેલાં લખી રાખ્યું છે કે આ દરદીમાં જીવાળની દવા આપવી નહિ.

નિરોગી આંતરડાંમાં પણ રોગજંતુઓ હોય છે

સારક દવાઓની જાહેર ખબરોમાં એક વાત ખાસ બાર મૂકીને જણાવવામાં આવે છે કે આંતરડાંમાં પેદા થયેલું ઝેર આપણને અનેક રીતે નુકસાન કરે છે. આંતરડાંમાંથી એ ઝેર બહાર કાઢી નાખવા માટે આપણે હંમેશાં સારક દવાઓ લેવી જોઈએ. આ વિષયમાં એક દાક્તરે પૂછેલા પ્રશ્નનો જવાબ દેતાં ‘જર્નલ ઓફ ધી અમેરિકન મેડિકલ એસોસિએશન’ નામનું માસિક (૧૯૩૫ ના જૂનની બાવીસમી તારીખના અંકમાં) જણાવે છે કે આપ કોઇ પણ જાતના ઝેરના અસ્તિત્વની વૈદકશાસ્ત્રને ખગર નથી; એટલું જ નહિ પણ પહેલાં જેને બિઝીયસનેસ-પિત્તનો પ્રકોપ થયો-કહેતા હતા, એ કદ્યના પણ ત્યાજ્ય બની ગઇ છે. આંતરડાંના ઝેરથી માણસોને નુકસાન થાય છે, એવો કોઇ પણ જાતનો પુરાવો મળતો નથી. મનુષ્યોના આંતરડાંમાં અનેક જાતના જંતુઓ હોય છે. દરદી માણસોના આંતરડાંમાં નહિ પણ નિરોગીને તંદુરસ્ત લોકોના આંતરડાંમાં પણ એવાં જંતુઓ હોય છે. મળાવરોધને લીધે કોઇ પણ જાતની સસાયનિક્ક હાનિ થતી ન હોવાથી તેની ઝેરી અસર પણ થતી નથી. જંતુજન્ય

દરદીમા સુધ્ધા સારક દવાઓ આપવામા ન આવે તો દરદીની હાલત વધારે મારી રહે છે ને તે જલદી સારો થાય છે.

એનિમાથી થતી હાનિ

કોઈ પણ જાતની સારક કે રચક દવાથી આંતરડાની અંદરનું ઝેર ઓછું થતું નથી. હરહંમેશા એનિમા લેવાની પણ જરૂર નથી હોતી તે એનાથી હાનિ થવાનો સંભવ છે. એનિમા લેવાથી પણ આંતરડાની અંદરના જંતુઓ નાશ પામતા નથી ને હોશિયાર દાકતરો આવી જાતના ઉપાયો લાગ્યેજ અજમાવે છે. એનિમાના વિપયમાં ૧૯૩૬ માં અમેરિકન મેડિકલ એસોસિએશન આગળ ડૉ. કઝરે એવું જણાવ્યું છે કે આ વિપયમાં પદવીધર દાકતરો ને ઉદવૈદ્યો વચ્ચે વધારે તફાવત નથી. આ વિપયમાં મનભેદ છે એ સાચી વાત, પણ એનિમા લેવાથી ઉપયોગ થાય છે, એવું કહેનારા લોકો પણ એટલુંજ માને છે કે એનાથી આંતરડા ધોવાઈ જાય છે. પણ એનિમાથી નુકસાન થાય છે અને અસાચે ઉત્તમ હોસ્પિટલોમા પાંચસો દરદી-ઓમાંથી ચાર કરતા વધારે લોકોને એનિમા આપતા નથી. નીરાળી માણસોનાં આંતરડામાં સુધ્ધા સ્ટ્રેપ્ટોકોકસ નામના જંતુઓ હોય છે. એનિમામા વાપરવામાં આવતા જંતુનાશક પાણીનો બિલકુલ ઉપયોગ થતો નથી ને આંતરડાનો નીચેનો ભાગ ઠંડી પણ પૂર્ણપણે જંતુ-રહિત બનાવી શકાતો નથી. અમેરિકામાં અનેક જાતના એનિમાને પેટન્ટ મળ્યું હોય તોપણ એ બધા નકામા છે.

માનસિક કબજાઆત

કબજાઆતથી જે નુકસાન થાય છે એવું કહેવામા આવે છે તે મોટે ભાગે માનસિક અસ્વસ્થતાને લીધે થાય છે ને એને માટે ઉપચાર પણ માનસિકજ કરવા જોઈએ. કેટલાક લોકોને અનેક વરસો સુધી જીવાળની દવાઓ લેવા છતાં તેમને કદાચિત નુકસાન નહિ થયું હોય, પણ એનાથી નુકસાન થવાનો સંભવ છે. આંતરડાનાં જંતુઓના કગ્તા પતિ ઉપરના અવિશ્વાસને લીધે કેટલીક સ્ત્રીઓને કબજાઆત થાય છે. મનની સ્વસ્થતા અનેક એનિમા કરતાં વધારે ફાયદાકારક છે.

ઉંદરો પર કરેલા પ્રયોગો

• ૧૯૩૫ માં કબજાઆતને લગતી એક નવી શોધ જાહેર કરવામા આવી છે. રોબર્ટ અને. ડોઈલ નામના જે સ શોધકોએ ઉંદરના ઉપર પ્રયોગ કર્યા હતા. તેમને એવું જણાઈ આવ્યું કે ઉંદરોના ખોરાકમાંથી ખનિજ પદાર્થો જે ઓછા કરવામા આવે તો તેમને કબજાઆત થાય છે. ખનિજ પદાર્થો પહેલાના જેટલા આપવામા આવે તો કબજાઆત નષ્ટ થાય છે. સુધરેલા લોકોના આહારમાં સફેદ ખાડ, છોડા ઠાઠી નાખેલો લોટ વગેરે ખનિજ પદાર્થોરહિત પદાર્થો ઘણા હોય છે, એટલે

તેમને મળાવરોધ થતો હશે એવું આ ઉપરથી લાગે છે. ઘણીવાર આપણે શાક ખાઈને એ પાણી ફેંકી દઈએ છીએ. એ પાણીમાં ખનિજ પદાર્થો (ખાસ કરીને પોટેશિયમ) ચાલ્યા જાય છે. એટલે ખોરાકમાં પોટેશિયમ ને કેલ્શિયમનું યોગ્ય પ્રમાણ હોવાની ખામ જરૂર છે એવું તે લોકો કહે છે.

નાનાં બાળકો પર કરેલા પ્રયોગો

ન્યૂયોર્કમાં નાનાં બાળકોનાં દરદાના નિષ્ણાત ડૉ. ફ્રિશે કરેલી શોધ તો એના કરતાં પણ અજબ છે. તેમણે ૧૨ નિરોગી બાળકો ને ૫ તાવ આવેલાં બાળકો લઈને તેમને ૬ થી ૬૮ દિવસ સુધી સૌમ્ય પ્રમાણમાં ટિફ્ટર ઓફ ઓપિયમ (અશીલુનું ટીફ્ટર) આપીને કૃત્રિમ કબજિયાત નિર્મોણ કરી. એ વખતે સરેરાશ દરેક બાળકને ૧૧ દિવસમાં એક વાર થોડો ઝાડો થતો હતો. એ દરમિયાન તેમને હંમેશાનો ખોરાક આપવામાં આવતો હતો ને બીજું વર્તન પણ હંમેશના જેવું જ રાખ્યું હતું. તોપણ એ બાળકો આનંદ કરતા હતાં. ન કોઈનું માથું દુખ્યું કે ન કોઈને કંટાળો થયો. તેમના વજનમાં સરેરાશ એક પાઉન્ડનો વધારો થયો હતો. પેટમાં મળસંચય થવાથી બહુજ થોડાં બાળકોને ત્રાસ થયો. પરંતુ તેમની નાડી, શરીરની ઉષ્ણતા, લોહીની અંદરનાં રક્તકણ, શ્વેતકણ, હિમોગ્લોબીન ને મૂત્ર વગેરે બધું હંમેશના જેવું હતું. તેમના શરીરમાં બીજા કોઈ પણ જાતનો ફેર પડ્યો ન હતો. મળાવરોધનાં હંમેશનાં લક્ષણો એટલે કે ચક્કર આવવાં, ખરાબ સ્વપ્નો આવવાં, કોઈ પણ વિષયમાં મન ન પરાવાવું, હિરદીરિયા, આંચકી, તાવ, જીલના પર છારી વળવી, મોં બગડી જવું, મોમાં વાસ આવવી, પેટ ફૂલવું, જૂખ ન લાગવી, પેટમાં દુખવું, હાથપગ ઠંડા પડી જવા, ચામડી ફીકી થઈ જવી, ચામડીનાં દરદો, રક્તક્ષય, છાતીમાં ધબકારા થવા વગેરેમાંથી તેમને એક પણ લક્ષણ થયું નહિ. એટલે મળાવરોધથી બીવાનું કોઈ પણ કારણ નથી.

સામાન્યપણે લોકોની એવી માન્યતા હોય છે કે દરેકજ ઝાડો થવો જોઈએ ને ન થાય તો શરીરમાં કંઈક બગાડ થયો છે. પરંતુ કેટલાક લોકો અકવાડિયાં ને મહિનાઓ સુધી શૌચે ગયા વિના રહ્યા હતા, એવા દાખલા પૈદકિય સાહિત્યમાં છે. તે લોકોને કોઈ પણ જાતનો વિશેષ ત્રામ પણ થયો ન હતો. અલબત્ત એ કોઈ હંમેશની રિયતિ ન કહેવાય. પણ એના ઉપરથી એટલું જ જણાય છે કે દરેકજ શૌચે ન જવા છતાં પણ તબિયત મારી રહી શકે છે ને આ બાબતની હંમેશાં ચિંતા કર્યો કરવાથી ને પેટ સાફ કરવા માટે સારક દવાઓનો મારો કરવાથી તબિયત બગડવાનો સંભવ વધારે છે.

કેટલાક લોકોનાં આંતરડાં એવા હોય છે કે ખોરાકને એમાં યધને જતાં વાર લાગે છે. એવાં લોકો જો સારક દવાઓ લે તો

તેમજો ખાધેલા ખોરાકમાંથી શરીરને ઉપયોગી ભાગ લોહીમાં શોષાઈ ગયા પહેલાંજ બધો ખોરાક બહાર નીકળી જાય છે. દંટલાક લોકોને અંધવાડિયામાં જે ત્રણ કે એક વારજ સૌચે જવું પડે છે, તોપણ તેમની તબિયત સારી હોય છે. માટે આ વિષયમાં કુદરત પરજ આધાર રાખવો જોઈએ ને આપણે કુદરતના કરતાં ડાહ્યા થવાનો પ્રયત્ન કરવાનું છોડી દેવું જોઈએ. (ઓગસ્ટ ૧૯૩૮ના “ ચિત્રમય જગત ”, માસિકમાંથી)

૭૮-અપચાનો ચમત્કારિક ઉપાય

આજના કષ્ટમય અને ચિંતાયુક્ત જીવનમાં અપચાનો રોગ સર્વ સામાન્ય થઈ પડ્યો છે. પરંતુ ઘણી વખત તેનો દોષ હોજરી કરતાં સ્વભાવ ને શિર વધારે હોય છે. ઘણા માણસોને જગત-કાજની માફક વિના કારણ નાની મોટી વાતની ચિંતા કરવાની ટેવ પડી ગઈ હોય છે અને હું મરી જઈશ તો મારાં છોકરાંનું શું થશે ? મારી નોકરી તૂટશે તો હું મારું અને મારા કુટુંબનું પોપણ શી રીતે કરીશ ? પંદર વર્ષ બાદ કીકો કોલેજમાં જશે ત્યારે તેનું ખર્ચ શી રીતે ઉપડશે ? કીકીને માટે લાયક વર નહિ મળે તો ? આવી આવી અનેક ચિંતાઓમાં માણસ અર્ધો થઈ જાય છે અને પછી જ્યારે શરીર બગડે છે ત્યારે તેનો દોષ પોતાના સ્વભાવને દેવાને બદલે ખીજા ઉપરજ દોષે છે. અત્યંત, ભવિષ્યનો વિચાર તો સૌ કોઈએ કરવોજ જોઈએ પરંતુ વિચાર અને ચિંતાનો ક્યાંય મેળ ખાય એમ નથી એટલે ચિંતાને વિચારનું ઉપનામ આપી તેનો મોનો વધારવો એ તો વળી એક ખીજા મૂર્ખાઈજ કહેવાય. ચિંતા કરવાથી શરીર-સ્વાસ્થ્ય બગડે છે એમ આપણામાં પણ સામાન્ય માન્યતા પ્રવર્તે છે, પરંતુ હવે તો વૈજ્ઞાનિક રીતે પણ એમ પુરવાર થયું છે કે ચિંતા કરવાથી મોંમાંથી ચૂંક અને હોજરીની અંદરનો પાચક રમ સુકાઈ જાય છે અને તેથી ખાધેલો ખોરાક પચી શકતો નથી. એથી ઉલટું આનંદમાં રહેવાથી આ બંને રસનું પ્રમાણ વધે છે અને તેથી પાચન-શક્તિમાં સુધારો થાય છે. એટલે અપચાના રોગથી પીડાતા ઘણાખરા માણસોએ તો એરંડિયાના બાટલાઓ ગટગટાવા કરતાં આ દિગિયો અજમાવી જોવાની જરૂર છે અને તેમની ઘણી ખરી ચિંતાઓનું કારણ પણ કાલ્પનિકજ હોઈ તેમ કરવામાં તેમને ધારે તો ખાસ મુશ્કેલી નડે એમ નથી.

(૨૭ મી જુન ૧૯૩૭ ના “ પ્રભામિત્ર કસરી ” સાપ્તાહિકમાંથી)

૭૧-અપચાનો સામાન્ય ઉપાય

અપચો અને બદહજમી એ આજની સર્વસામાન્ય ફરિયાદ છે અને ખાસ કરીને મોટાં શહેરોમાં તો તે ઘેર ઘેર પ્રચલિત હોય છે. પરંતુ ઘણાં સામાન્ય દર્દોની માફક તેનો ઉપાય પણ તદ્દન સાદો છે અને જો અપચાથી પીડાતો માણસ તેની પ્રકૃતિને પ્રતિકુળ એવા ખોરાક વર્ત્ય ગણવા ઉપરાંત જમતી વખતે ધાડાધાડ નહિ કરતાં શાંતિપૂર્વક અને બરાબર આવીને જમવાની ટેવ પાડે તો થોડાજ સમયમાં તેને પુષ્કળ રાહત મળવાનો સંભવ છે. મંદાગ્નિ કે અપચાથી પીડાતા માણસોએ કાચું-કોરૂં ખાવાની ટેવ જતી કરવા ઉપરાંત વખત-કવખત ખાવાની ટેવ પણ છોડી દેવી જોઈએ અને કેવળ ઘર આગળજ નિયમિત વખતે ભોજન લેવાનો પ્રયત્ન રાખવો જોઈએ અને જો આટલા સંયમ સાથે તે જમતી વખતે ઉતાવળે ખોરાક પેટમાં નાખી દઈ ઝટ પરવારી જવાની પેરવીમાં પડવાને બદલે જો ભોજન સમય માટે ઓછામાં ઓછો પાચી અરધો કલાક ફાજલ પાડવાની ટેવ પાડે અને જે કંઈ ખાય તે સ્વચ્છતાથી અને ખૂબ આવી આવીને ખાય તો થોડાજ સમયમાં તેની આ ફરિયાદ સર્વાંશે નાબૂદ થઈ જવાનો સંભવ છે. જમવા બેસતા પહેલાં નહાઈને સ્વચ્છ ઘોએલાં કપડાં પહેરવાની ટેવ રાખવાથી અને જમી રહ્યા બાદ થોડો વખત આનંદમય વાતોમાં ગાળવાથી કે શાંત ચિત્ત રાખવાથી પણ લાભ થાય છે; પરંતુ જેઓ કોઈપણ કારણે જમવા અગાઉ નડાવાની ટેવ ન પાડી શકે તેમણે પણ જમવા બેસતાં પહેલાં હાથ પગ ધોવા ઉપરાંત જો તો મીઠાંના અને નહિ તો સાદા પાણીના કોગળા કરવાની આદત તો જરૂર પાડવીજ જોઈએ.

(૩૦ મી. મે ૧૯૩૭ ના “પ્રજામિત્ર કેસરી” સાપ્તાહિકમાંથી)



૮૦-અપચાના સહેલા ઉપાયો

‘અપચા’ને નામે ઓળખાતી તકલીફ આપણામાંના દરેકને ક્યારેક ને ક્યારેક ભોગવવી પડીજ હોય છે એમ કહેવામાં અતિશયોક્તિ નથી થતી અને જેઓએ કાઈ પણ માતની ‘નબળી તબિયત’ ની ફરિયાદ કરી છે તેઓને વિશે તો આ સત્યજ છે, કારણકે તબિયતની ગરબડ સાથે પાચન-અવધવો સડોવાયલાજ હોય છે.

પેટના લગભગ તમામ દુખાવાને છૂટથી અછૂર્ણનું નામ આપાય છે. એનાં ચિહ્નો થોડે ઘણે અંશે પરબાધજ આવે છે. ડોક્ટર, વૈદ અને હકીમો પોતાના શોખ મુજબ ચિહ્નો જોઈને એને ‘મંદાગ્નિ’ ‘જ્ઞાનતંતુનું અછૂર્ણ’ અને એવાં એવાં નામો આપે છે. પણ આ નામો આપણને દર્દનો ખરાબર ખ્યાલ નથી આપતાં. પાચનમાં અવ્યવસ્થા થવાથી જે માદો પડ્યો હોય તેને ડોક્ટર કહે કે તારા જ્ઞાન-તંતુઓમાં અવ્યવસ્થા પેડી છે, તેમાં દરદી શું સમજે? આ જ્ઞાન-તંતુની ખીંતી એવી છે કે એના પર જે ન સમજાય એવું હોય તેને ખુશીથી લટકાવી દેવાય. સામાન્ય ડોક્ટર કે જે તંદુરસ્તીના સાદા, સાચા નિયમો જાણતોજ નથી હોતો, તે બિચારો પેટના સાધારણ રોગ-પ્રદેશમાં પણ વિચરી શકતો નથી, એટલે એવાને માટે દર્દોનાં મોટાં નામો બે ગરજ સારે છે-પોતાની અણુઆવડત ઢંકાય છે એ એક અને બીજું દર્દીને મહત્ત્વ આપી શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન કરાવાય છે.

અછૂર્ણ એ કોઈ ભેદી દર્દ નથી

પેટની અંધીઓના કામમાં મુશ્કેલી જોવી થાય ત્યારે પેટની ગડબડનાં ચિહ્નો દેખાવા લાગે છે. અંધીઓમાંથી ઝરતાં અમી અને પાચનરસોનું કામ ઘણી રીતે સુધારી શકાય છે. જાણીખૂઝીને ઉવેખેલા તંદુરસ્તીના નિયમોને લીધે જમ્યા પછી બેચેની અથવા અપચાની અસર જણાય છે. શરૂઆતમાં થોડું ચૂંકે આવવા જેવું કે વાસુ છૂટવા જેવું થાય છે, પણ દુખાવો વધવાની સાથે પીડા, ઊંઘ શ્વાસોચ્છવાસ, ભાર અને એવા અણુગમતા ચિહ્નોનો અનુભવ વધવા માડે છે. પછી કમળશ્વર આત અને જ્ઞાનતંતુની નળજાઈનાં પ્રતિક રૂપ માયાનો દુખાવો, અનિદ્રા, બેચેની અને એવું એવું આગળ જતાં સાધી તરીકે જોડાય છે.

અછૂર્ણ

૧ અછૂર્ણનું ઘણું ખરું મુખ્ય કારણ તો હોય છે, ખોરાક ખરાબર ન ચવાય તે. જલદીથી એકરસ ન થઈ જાય એવો આપણા ખોરાકમાંનો મોટો ભાગ સ્ટાર્ચનો હોય છે. મોંમાં સારી રીતે ચવાઈ, મોનાં અમી સાથે ખરાબર ભળી એ પેટમાં ન જાય તો પચવો મુશ્કેલ.

૨ ખાઉંધરાપણું—જરૂર કરતાં વધુ ખાવું એ બીજું ખાસ કારણ છે. પેટ અમુક હદથી વધુ કામ તો ન જ કરી શકે એ આપણે સમજીએ છીએ.

૩ કેટલાક લોકો ઘી, બદામ, માંસ અને એવા ભારે ખોરાક પાછળ ગાંડાજ બનેલા હોય છે. એવા લોકો ખોરાક પચશે કે નહિ એનો વિચારજ નથી કરતા હોતા.

૪ ખોરાકનાં તત્ત્વોનું પ્રમાણ યોગ્ય ન હોય તો.

૫ પાણી વિચારપૂર્વક ન પીવાય તો પણ પાચનક્રિયા પર ઝેરની અસર થાય છે.

૬ મીઠું અને શેરડીની ખાંડ વધારે પડતી લેવાની ટેવ પડે તો અપચો થાય છે.

■ સખત કામ કરનારને ખોરાક પણ ઝાઝો બેઠાએ. ભારે ખોરાક લે છે તેને માટે તે પચાવવા એટલી ભારે કસરતની પણ જરૂર હોય છે, નહિ તો અપચાના ભોગ યથા પડવું પડે છે.

ઉપાયો

■ ખરાબ ટેવાને વિદાય કરી સારી ટેવાને સ્થાન આપી દેવાથીજ દરદનો ઉપાય થઈ રહેશે. એ એક દિવસના ઉપવાસ શક્ય હોય તો ખોરાકના ભારે ફેરફાર માટે પાચન-અવયવો સારી રીતે તૈયાર થઈ રહે છે. ઉપવાસ એ તો અપચાની રામબાણુ દવા છે.

ઉપવાસ—અર્થ 'જૂના અને હડીલા' દર્દી તરીકે જાહેર થઈ ચૂક્યું હોય ત્યારે તો ઉપવાસ ખાસ સલાહકારક છે. જેટલા કરી શકાય તેટલા ઉપવાસ કરો. છેક પથારીવશ થવું પડે ત્યાં સુધી ઉપવાસ પાછળ ખેંચાવાનું યોગ્ય નથી પણ સારા નિરીક્ષક નીચે (આ વસ્તુની અગત્ય ધણી છે) જેટલા વધુ ઉપવાસ થાય તેટલો વધુ ફાયદો થાય. પણ તથ્ય ચાર દિવસના ઉપવાસ તો કોઈ પણ સંજોગોમાં થઈ શકે અને ચમત્કારિક ફાયદો બેઠા શકશે. ઉપવાસથી ચેતના અવસ્થાને આસ્થા આપે છે, સ્પષ્ટતા અને શાંતિ જાય છે અને પછી જે ખોરાક લેવાય તેમાંથી વધારે સાફ લોહી બનાવવાની પણ શક્તિ મેળવે છે. (કોઈ આ વિષયના જાણકારની દેખરેખ વિના પાંચથી વધુ ઉપવાસ ન કરવા બેઠાએ.)

દૂધ એક માત્ર ખોરાક

ઉપવાસના એક પ્રકાર તરીકે લાંબા સમયના અર્થાત્તે મદા-ડવા દૂધને જ સંપૂર્ણ ખોરાક બનાવવાથી પાચન અવયવો ધણીજ જલદીથી સારા બને છે. બે અડવાડિયાં દૂધ પર રહ્યા પછી થોડા દિવસના ઉપવાસ કરીને સપ્રમાણ ખોરાક પર આવી જવાથી અપચાથી ધણી લાંબા સમયથી પીડાતા દર્દીને પણ ધણી રાહત મળશે.

આ ઉપાય ઉત્તમ ગણી શકાય. આનાથી પણ આરામ ન થાય તો પછી દર્દીને પોતાની ખરાબ દેવો અને જૂલો કે જેમાંની થોડી ઉપર ગણાવેલ છે તેના પર સખ્ત ચોક્કા રાખવા સિવાય ખીજે કાંઈ દર્દથી રાહત મેળવવાનો ઉપાય નથી.

અશુભ્યથી બચવા જમવાનાં ટંક ઘટાડી નાખવાં જોઈએ. બપોરે અને સારપછી છ-આઠ કલાકે એમ બે ટંકજ ભોજન લેવાથી દર્દ દૂરે તો તેને હળવું પણ કરી શકાશે. રોગ હળવો દૂરે તો આ બે ટંકના ભોજનથી, ખોરાકમાં સમ્રમાણ તત્ત્વો લેવાથી અને ખોરાકના જથ્થાનું પ્રમાણ ખરાબર જાળવવાથી ધણી રાહત મળી જશે. આમ કરવાથી આંતરડાંઓને ઘણો આરામ મળતો રહે છે.

ખોરાકના જથ્થાની સાથે એની જાનનો પણ વિચાર કરવો ઘટે છે. કેટલીક વાર ખૂબ જરૂરી તત્ત્વો નથી મળતાં તો કેટલીક વાર તદ્દન ગિનજરૂરી તત્ત્વો ખૂબ ભેળાં થઈ જાય છે. આમ ન થાય તે માટે એને પકવવાની સાચી રીત અપાત્તર કરવી જોઈએ. જેમ અને તેમ એને કુદરતી સ્થિતિની વધુ નજીક રાખવાનો પ્રયત્ન થવો જોઈએ અને મિશ્રણ યોગ્ય રીતનું હોવું જોઈએ.

ખોરાક

જેમ અને તેમ સાદો ખોરાક હોવો જોઈએ. મસાલાઓ ધણા ઓછા વાપરવા. અનાજ, શાક, ફંદ કે ભાજી, જે કંઈ રાંધીએ તે બહુવાર ચૂલા પર ન રહેવા જોઈએ. જે શાક કે ભાજી કાયાંજ ખાઈ શકાય તો કાયાંજ ખાવાં અથવા તેનો રસ કાઢી કે ઉપરથી લીંણ નીચોવીને તે ખાવા. આથી એમાંનું સત્ત્વ સંપૂર્ણ રીતે મળશે. ત્રીજા ટંક ખાવાની જરૂર પડેજ તો કંદમૂળ ફળોજ લેવાં. ગાજર, દમેટાં અને એવી બીજી ધણી ચીજો સસ્તીજ હોય છે.

ભોજન વખતે પ્રવાહી પદાર્થોનો ત્યાગ કરવો. કંઈ લેવાની જરૂર પડે તો ભોજન પહેલાંજ લઈ લેવું; ભોજન પછી નહિ. તરસ લાગી હોય તો પાણી લેવું.

વ્યાયામની જરૂર

ખોરાક છતાંદિ પર ખરાબર ધ્યાન આપતાં આપતાં અશુભ્યના દર્દીએ શારીરિક શક્તિ વધારવાના દરેક પ્રયત્ન કરવા. વ્યસનોને છોડી દેવાં અને વ્યાયામ તેમજ શક્તિ-રૂઢિતિને વધારનારા બીજા ઉપાયો લેવા માંડવા.

કસરતથી સમગ્ર અંગોનો બાંધો ફરી જન્ય અખપખ કરે એવી સરસ પાચનશક્તિ આવશે. આંતરડાં અને પેડુનાં સ્નાયુઓને અસર કરનારી કસરતો આ દર્દીને ખૂબ લાભકર્તા છે. એ માટેની થોડી કસરતો નીચે જણાવેલ છે. સવારે ઉઠીને અને રાત્રે સૂતી વખતે આ કસરતો કરવી. અખાડાની કસરતો કરી શકાય તે માટે પ્રયત્ન શીલ રહેવું.

કસરતો

૧. એક ખુરશી પર અક્કડ બેસો. પગ ઘૂંટણ આગળથી વળે નહિ અને હાથ ઊંચા સીધા રાખો. પછી વળી શકાય તેટલું સામેની દિશા તરફ વળો. શ્વાસને આ વખતે છોડતા નહોતો. ફરી શ્વાસ લેતા જઈ જે સ્થિતિમાં બેઠા હતા તેમ બેસો. (આ કસરત ૭ થી ૧૨ વખત કરો.)

૨. હાથ પીઠ પાછળ નીચેની તરફ ખેંચી રાખીને ખુરશી પર બેસો. ડાબો પગ ઘૂંટણ આગળથી વળેલો રાખીને ઉપર લાવો અને ઘૂંટણ પાસેથી પકડી એને છાતીએ અડાડવાનો પ્રયત્ન કરો. આ દરમિયાન શ્વાસને છોડતા નહોતો. શ્વાસને અંદર લેતા જઈ મૂળ સ્થિતિમાં આવો. આ પ્રમાણે જ નમણો પગ ઉપર લાવી નીચે મૂકો. (આ કસરત પણ ૬ થી ૧૦ વખત કરવી.)

૩. જમીન પર ચત્તા સૂઈ જાઓ, પગને સાથે જોડી રાખો અને અને હાથની છાતી પર અદ્ય વાળવી. પછી શ્વાસને છોડતા નહોતો અને પગને ઘૂંટણ આગળથી વળવા દીધા વિના બેઠા થવાનો પ્રયત્ન કરો. બેઠા થયા પછી આગળ નમાય એટલું નમો. ફરી પાછા શ્વાસ લેતા જઈને મૂળ સ્થિતિમાં આવો. (આ કસરત ૬ થી ૧૦ વખત કરવી.)

૪. પગ સીધા રાખી, શરીર સહેજ પાછળની બાજુએ ઢળવું રાખી જમીન પર બેસો. હાથ જમીન પર રાખવા. શ્વાસ છોડતા નહોતો અને ઘૂંટણને છાતીને અડાડવાનો પ્રયત્ન કરો. આ વખતે શરીરનો ઉપલો ભાગ ન હલવો જોઈએ. શ્વાસ લેતા જઈને ઘૂંટણ મૂળની સ્થિતિમાં લાવો. એવીજ રીતે બીજા પગની કસરત કરો. (આ કસરત ૭ થી ૧૨ વખત કરવી.)

૫. હાથને માથા તરફની દિશા તરફ સીધા રાખી જમીન પર ઉંઘા સૂઈ જાઓ. પછી શરીરના ઉપલા ભાગને હલાવ્યા વિના પગ ઘૂંટણથી વળે નહિ તેમ જોડેલો બને તેટલો કમ્બર આગળથી જાઓ કરો. આ વખતે શ્વાસ લેતા નહોતો. પગ પાછો એવીજ રીતે નીચે મૂકો અને શ્વાસ છોડતા નહોતો. આજ રીતે બીજા પગની કસરત કરો. (આ આખી કસરત ૬ થી ૧૦ વખત કરવી.)

૬ સીધા અક્કડ બેસો રહો. છાતી ઊંચી લાવો. હાથને આગળની બાજુએ નીચા રાખી બીડી રાખો. (ડાબા હાથ ઉપર જમણો રહેવો જોઈએ.) હાથને પીઠ પાછળ લઈ જાઓ અને હથેળીને સામેની દિશાએ ખુદી રાખી આંગળાં લંબાવો. આ વખતે છાતીને ઊંચી લેવાનો અને ખલાઓ ખૂબ પાછળ રહે એવો પ્રયત્ન કરો અને શ્વાસ અંદર લો. ફરી હાથને આગળ લાવો. જમણા હાથ ઉપર ડાબો હાથ રાખો અને શ્વાસ છોડતા નહોતો. (આ કસરત ૭ થી ૧૨ વખત કરવી.) (મે ૧૯૩૮ ના “નવરચના” માસિકમાંથી)

ક્રમશઃઆત કે પાતળા ઝાડાની આદત પડે છે ખૂમ પરિશ્રમ થયેતો હોય અથવા લાખા ઉપવાસ પછી ખોરાક લેનાતો હોય ત્યારેજ કુદ-રતી રીતે ધણે ભાગે પાણી પીવાની ઇચ્છા થાય છે આવે વખતે ધન પદાર્થ એકદમ ન લેતા મધપાણી કે મધ અને દૂધ લેવું જોઈએ અને થોડા વખત પછી ખોરાક લેવો જોઈએ જેને ખોરાક લેતી વખતેજ પાણી પીવાની ટેવ હોય તેમણે જમતા પહેલા એક કનાક અગાઉ પીવું જોઈએ એટલે ધીમે ધીમે જમતી વખતે પાણી પીવાની ટેવ જતી જેણે જમતી વખતે પાણી પીવાથી આખો દિવસ તરસ લાગતી નથી અને ઓછું પાણી પેગમા જાય છે ધન પદાર્થ જેટલો લેવાયો હોય તેથી ત્રણથી ચાર ગણું પાણી લેવું જોઈએ ધન પદાર્થને પીએ અને પ્રવાહી પદાર્થને ચાવો.

આધર આવવું:—ઉપતુ વાકડ વાચીને ધણાને આશ્ચર્ય થશે પણ ખોરાક લેવાની સાચી પદ્ધતિ એજ હોની જોઈએ ધન પદાર્થ પીએ એનો અર્થ એ કે તો એટલી વખત ચાવો કે તે પેટમા ઉતરતા પહેલા લાગ માથે મળીને દૂધ જેવો પાતળો થાય અને તમારી જાણ વગરજ પેગમા ઉતરે આે પ્રવાહી પદાર્થને થોડો વખત મોઢામા રાખી આમ તેમ ફેરવી લાળ સાથે મગના દહિ પેટમા ઉતારા ઇચ્છનાના પ્રધાન એકમન બાવન વાર કાળીનો ચાવતા, તે ૯૦ ની સુધી સપૂર્ણ કાર્યક્ષમ હતા ઝાળીયો ટેટલી વાર ચાવો એ માટે ખાસ વિયમ નથી પણ તે ૩૦ થી ૩૨ વાર ચાવેજ જોઈએ અમેરિકાના ચર્ચાશાસ્ત્રના પિતા હેરીસ ફેબ્રુઆરી ૧૦ વરસે મગના લાગ્યા તેમણે ઘણા બધા ઉપાયો લીધા પણ તેમનો શરીરનો ધસારો કાઢી રીતે ઓછો ન થયો છેવટે તેમણે પોતાની ખાવાની રીતો ઉપર પ્રયોગો કર્યા માગ્યા આે ખોરાકને ખૂમ ચાનનાના પ્રયોગથી તેમને એટલો જાણ ફાયદો થયો કે તેમણે લશ્કરી ખાતાના ૨૫ વર્ગના ઉમેદવારો સાથે હરિકાશિખા ઉતરી તેમના જેટલીજ શક્તિ બતાવી આથી તેમને આનું આદત બધું અગત્ય લાગ્યું કે તેમણે ‘ખૂમ ચાવો’ નો પ્રચાર આખા અમેરિકામા સરઘસ, માસિંગ અને પત્રિકાદ્વારા શરૂ થયો તે એટલે હવે સુધી કે પછી તે ફેલે ચરનાદ—ફેલેચરીઝનો નામે ઓળખાના લાગ્યો આ ઉપરથી તેમને ચાવનાનું મહત્ત્વ સમજતો હોય પણ ખોરાકનું અર્ધું પાચન મોમાજ થાય છે પણ તે પૂરતા પ્રમાણમા ચાવવામા આવે તોજ થઈ શકે ઓછું ચાવવાથી ખોરાક વધારે ખવાય છે રસપૂર્વક, આનંદપૂર્વક ખવાતો નથી દાતનો ઓછો ઉપયોગ થવાથી તે નબળા બને છે આે મોમા ન પેવા ખોરાકને પચાવવાનો બોખો જરૂર, આતરડા, વગેરેને પડવાથી તેનું ચોખ્ખું પાચન તો થતું નથી અને શરીરના ધસારા સાથે ક્રમશઃઆતની કાયમ ફરિયાદ લાગુ પડે છે વધારે

તત્ત્વમાંથી ઓછું તેજ કાઢનારને આપણે જોટનો ધંધો કરનાર વેપારી કહીશું તેવીજ રીતે ઓછું ચાવીને વધારે ખાવાથી આપણા શરીરનો ઘસારો વધે છે. ઘસારો વધવાથી જીવનશક્તિ ઓછી થાય છે અને તેનું પરિણામ આપણા ઉત્સાહ ઉપર અને આખી જીંદગી ઉપર થાય છે. એકલું ચાવવા ઉપરજ ખૂબ ધ્યાન આપશો તો તમારી શરીરની અનેક ફરિયાદો આપોઆપજ દૂર થશે; કબજિયાત તો મટશેજ. પોણા પેટ જમો. મિતાહાર એ દીર્ઘાયુષ્યની ચાવી છે.

બૂખ ન હોય ત્યારે ખાવું વગેરે:—આપણે જીવવા માટે ખોરાક ખાઈએ છીએ, ખાવા માટે જીવન નથી, એ આપણે ભૂક્ષી જમ્યાએ છીએ. જમણવારમાં વધારે ખવાઈ જવાય છે. કાંઈ સ્વાદિષ્ટ વસ્તુ વધારે ખાવામાં આપણને કશુંજ અયોગ્ય લાગતું નથી. આપણા ઐતિહાસિક સનાયુઓ આપણને શક્તિ કરતાં વધારે કામ કરવાની ના પાડે છે. તે કામ કરવા તરફ આપણી વૃત્તિજ યતી નથી. પછી જરૂર કે જેના ઉપર આપણા આખા જીવનનો આધાર છે તેની પાસેથી વધુ પરિશ્રમ કરાવીને આપણે દેટલું પારાવાર નુકસાન કરીએ છીએ તેનો આપણને ખ્યાલ નથી. અયોગ્ય ખોરાક જોઈએ તે કરતાં વધારે ખાધાથી પેટમાં કચરો વધતોજ થાય છે, તેથી પેટ મોટાં થાય છે, ભડા થવાય છે, વધેલા કચરાનો વાસુ આપણને અનેક રીતે હેરાન કરે છે અને પછી કબજિયાત અસાધ્ય બને છે. વળા ત્યારે બૂખ ન લાગે ત્યારે ચૂર્ણો લઈ કે ગમે તે રીતે લાગને ઉશ્કેરીને ખોરાકને પેટમાં નાખીએ છીએ. જાડો સાક ન થાય તો જીલ્લાબ લઈએ છીએ અને એ રીતે આખા શરીરને વિકૃત બનાવીએ છીએ. (આ બધું થોડા ઉપવાસથી ટાળી શકાય તેનો વિચાર કરીશું.) પોણા પેટે જમવાથી આવી ધણી પીડા ટાળી શકાશે.

ખેજ વખત જમવાનો સોનેરી નિયમ રાખો. ખાધેલો ખોરાક પચ્યો ન હોય તે દરમિયાનમાંજ બીજી પેટમાં ન ધકેલવો. આપણો સાધારણ રીતે ખાવાનો કાર્યક્રમ આ મુજબ હોય છે:—(૧) સવારે નાસ્તો આ સાથે, (૨) બપોરે જમણ, (૩) સાંજે આ ચેવડો વગેરે અને (૪) રાત્રીનું જમણ.

આમ ચાર વખત આપણે થોડું થોડું ખાઈએ છીએ. નાના બાળકો કે જેમને વિકાસ માટે ખોરાકની જરૂર છે એવા અથવા મંદવાડથી જેમની શક્તિ ખૂબ ક્ષીણ થઈ ગયેલી છે એવા માણસોએ તદ્દન હલકો ખોરાક ત્રણ ચાર વાર લેવામાં વાંધો નથી. પણ તંદુરસ્ત માણસે જે જ વાર ખોરાક લેવો જોઈએ. સામાન્ય રીતે આપણે જે ખોરાક લઈએ છીએ તેને જરૂરમાં, આંતરડાંમાં અને ત્યાંથી મોટા આંતરડાંમાં પાચનક્રિયા થવામાં સાત આઠ કલાક થાય છે. તેથી જે ધન ખોરાક લેવા વચ્ચેનો સમય ૧૭-૮ કલાકનો હોવો

જોઈએ. આપણી એવી સમજ છે કે જૂખ પહેલાં લાગે છે પણ એ માન્યતા પાયા વગરની છે. જૂખ એ આખા શરીરની હોય છે. ખોરાક ખલાસ થયા પછી બીજાની માગણી તે જૂખ છે. આ જાતની માગણી થયા પછી ખોરાક લેવાય તો તે આનંદપૂર્વક લેવાય છે, તેમાંથી ઉંચા પ્રકારનો છવન રસ ઉત્પન્ન થાય છે. ગળામાંથી રસ ઝરે અને રવાદ વગર કોઈ પણ કુંદરતી ખોરાક ખાવાની રચિ થાય, પેટમાં ગડગડાટ કે એવી કોઈ અકુંદરતી લાગણી ન થાય, ત્યારે ખરી જૂખ લાગી છે એમ સમજવું. આપણામાંથી ૮૦ ટકા જૂખ વગરજ જમે છે અથવા પહેલાંનો ખોરાક પચ્યો હોય કે ન હોય છતાં જન્મવાનો વખત થયેલો હોય ત્યારે જન્મવા એસી નાથ છે. જન્મવાનો વખત થાય એટલે પેટમાં ખોરાક આવવાનોજ છે એમ સમજી આપણું શરીર તે માટે પાચક રસ તૈયાર રાખે છે અને તેને આપણે ખોટી રીતે જૂખ સમજીએ છીએ, પણ ખરું જોતાં એ પડી ગયેલી ટેવ હોય છે. તે ખરી છે કે ખોટી તેની સમજણ આવવા માટે તમારે ધણા પ્રયત્ન કરવા પડશે, એટલે આપણા શરીરમંત્રની શક્તિ અનુસાર તમે જેજ વખત જગો. અઠવાડિયામાં એકવાર ૨૪ કલાકનો અને પખવાડિયામાં એકવાર ૩૬ કલાકનો ઉપવાસ કરવાનો નિયમિત ક્રમ રાખો અને યોગ્ય નિયમિત અને શારીરિક વ્યાયામ લેશો તો જૂખ નિયમિત અને ખરી લાગશે. આ ખરી અને ખોટી જૂખ જાણી લેવાની જરૂર છે. જૂખ ન હોય તો અથવા પહેલા ખવાએલો ખોરાક આંતરડામાં આમ તેમ કુટાતો હોય તે વખતે ખોરાક શરીરમાં નજ નંખાવો જોઈએ. કબજીઆતના ધણા ખરા કારણોમાંનું મુખ્ય કારણ આ હોય છે.

ક્યો, ખોરાક ખરાખર અવાઈને યોગ્ય રીતે લેવાય તો કેટલા વખતમાં પચે છે તે માટે અનેક તંદુરસ્ત માણસો ઉપર પ્રયોગ કર્યા પછી અને એકમરે દ્વારા તેમના પાચક દ્રવ્યો જોયા પછી તે શોધી શકાયું છે. આપણે હમેશાં સેતા ખોરાકનોજ વિચાર કરીએ.

ખોરાક	કલાક	ખોરાક	કલાક
ઉકાળેલું દૂધ	૨૫	બાફેલા બટાટા	૩૫
દૂધની મલાઈ	૩૫	ભાત	૫
માખણ	૩૫	રોટલી	૫૫
દહીં	૩	ખાજરીનો રોટલો	૪
ઘી	૬	રંધેલા શાક	૩
કેળાં	૨૫	ચા	૩

તળેલાં પદાર્થોને ૬ કલાક કરતાં પણ વધુ વખત લાગે છે; ખરી રીતે પચનાંજ નથી. પચ્યા વગરજ શરીરમાંથી બહાર ફેંકાય છે કે શરીરમાં શોષાય છે.

આવી રિયતિમા બહુ તો તન્દુરસ્ત માણસે ખોરાક લેવાનો ક્રમ-
સવારે દૂધ, સાડા અગિયાર વાગે સામાન્ય ખોરાક અને રાત્રે વાળુ-
રાખવો જોઈએ.

સવારમા દૂધ સાથે કોઈ પણ ધન પદાર્થ લેવાય તો તે પછી
૫-૬ કલાક બીજું જમણુ લેવાનું જોઈએ. તેમ ન થાય તો વચ્ચે
લીધેલો ખોરાક ૨૪ થી ૩૬ કલાક સુધી પચ્યા વગર શરીરમાં રહે
છે. આને માટે યુરોપ અમેરિકામાં પ્રયોગો થએલા છે અને તે ઉપરથી
એમ જોઈ શકાયું છે કે એક ખોરાક ન પચ્યો હોય અને બીજો
ખોરાક લેવામા આવે તો તે ખોરાક ૨૪ થી ૩૬ કલાક સુધી પચ્યા
વગર એમ ને એમ પડ્યો રહેલો જોવામા આવેલો છે. દાળ ચડતી હોય
અને બીજી દાળ નાખવામાં આવે તો ચડવામા પણ આવોજ
વખત લાગે છે. આ ઉપરથી ખ્યાલ આવી શકે છે કે ગમે ત્યારે
વચ્ચે ખોરાક લેવાથી કેટલું નુકસાન થાય છે. કેટલાક ખોટી રીતે
એમ માને છે કે કોઈ પણ ખોરાક થોડો ખાવાથી જલદી પચે તો
ત્રણ ચાર વાર ખાવામા વાધો નથી પણ શરીરને તો તમે ઓછું
ખાવ કે વધારે તેને પચાવવાને વખત એજ લાગે એટલે એ રીતે
બહુજી તીવ્ર જૂખ ન લાગતી હોય તો સવારનું દૂધ પણ ન પીતાં
બેજ વખત ખોરાક લેવો, એ સલાહભરેલું છે. ગાંધીજીએ પોતાના
ઉપર તેમજ અન્ય ઉપરના પ્રયોગો પરથી દૂધ કે નારતો છોડી દીધાથી
માથું દુર્બલાની ફરિયાદ દૂર થયાનું જણાવ્યું છે. બર્નાર મેકફેડને
પણ પોતાના પ્રયોગો પરથી બેજ વખત ખોરાક લેવાથી વધારે શક્તિ
જળવાય છે એમ લાગ્યું છે. તે જ્યારે બેથી વધુ વખત ખોરાક લેતો
ત્યારે તે કસરત કરતા જલદી થાકી જતો અને તેને દમ ચડતો.
જ્યારે જ્યારે તેની જીવાન વયે તેને કુસ્તીની હરિકાષમાં ઉતરવાનું હોય
ત્યારે તે કેટલાક દિવસ અગાઉથી દમ ધટાડવા માટે બેજ વખત
ખાવાનો ક્રમ રાખતો અને તેથી તેનો દમ ટકી રહેતો અને તેથીજ
તે તેનાથી શરીરે કદાવર કુસ્તીખાજોને અજળ રીતે હરાવી શકતો.
આ પછી તેને આ નિયમ એટલો ફાયદાકારક લાગ્યો કે જીવનપર્યંત
તેણે આ નિયમ પાળવાનું ચાલુ રાખ્યું. નિયમિત ૧૧ કલાક કસરત,
અઠવાડિયામા ચોવીસ કલાકનો અને પખવાડીયામા ૩૬ કલાકનો
ઉપવાસ કરવાનું એ ચૂકતો નથી આટલો કસરતખાજ પણ પંદર
દિવસમાં બે ઉપવાસ કરીને પણ બેજ વખત જમે છે, તો સામાન્ય
માણસે તો કોઈપણ સંજોગમાં બે વખતથી વધારે ખાવું નજ જોઈએ.
મેકફેડને તેના દરેક પુસ્તકમા 'બેજ વખત જમો' એ મુત્રનો વારંવાર
ઉલ્લેખ કરેલો છે. આ નિયમ રાખવાથી કબજીઆતને કબજે કરી શકારો.

(માહ ૧૯૯૩ ના "નવરચના" માસિકમાંથી)

૮૨-કંઠમાઝની અદ્ભુત દવા

(લેખક: વૈદ્ય પંડિત પ્રજ્ઞેશ્વર શુક્લ)

‘ધન્યન્તરિ’ હિન્દી માસિકપત્રમાં એક વૈદ્યરાજ નીચેનો અનુભવ જાહેર કરે છે જે આસં વિચારવા લાયક ને ઠીક છે:—

“એક દસ વર્ષની છોકરી દવા લેવા માટે આવી. તેને ગળામાં નાની મોટી ૧૧ ગાંઠો હતી. શરીરમાં માંસ ન હતું. હોડપિંજર જેવું શરીર હતું. બંને કાનની નીચે આખા ગળામાં ગાંઠો હતી. પાચન-મંદ, જૂખ ન લાગવી, તરસ, તાવ, હાડ ગરમ રહે ને ખાંસી તથા સળેખમ આ સર્વ લક્ષણો હતાં. આ દરદીની સારવાર પ્રથમ ડોક્ટરો, હકીમો, વૈદ્યો, કોમોપેથીવાદા, હોમીઓપેથીવાદા સર્વ કોષ કરી ચૂક્યા હતા. બે વર્ષના પરિશ્રમમાં કંઈ લાભ નહોતો થયો, શરીર દુર્બળ તથા ટિક્કું થઈ ગયેલ હતું. છોકરીના બાપે બધી હકીકત કહી પોતાની મુશ્કેલી જણાવી. અત્યંત દયાજનક અવસ્થા હતી. મેં તેને આશ્વાસન આપી નીચેની દવા શરૂ કરી હતી.”

૧ા ઝેન સોરાઈનમ ૨૦૦ પાવરની તા. ૩૭ માર્ચના રોજ આપી. તા ૫ મીના રોજ ફરી એજ દવા એક વાર ૦ા ઝેન આપી. પછી પાંચ દહાડા કંઈ પણ ન દીધું. પછી ૧૦ મી માર્ચના દિને ૧ ડ્રોગ (૧૦ ટીપાં) ટીચર-લુગલેસ રીજીઆ આપેલ ને તેના ૧૨ લાગ કરેલા. સવારસાંજ રોજ બે વખત એ દવા પાણીમાં મેળવી ૭ દહાડા સુધી આપીને બહાર લગાડવા માટે અખરોટનું પાતાલચંનવડે કાઢેલું તેલ આપ્યું. આ તેલ રોજ ચાર વખત લગાડતા હતા. તેલ લગાડી ઉપર ફાસેનનું કપડું બાધી આપતા હતા. જોરાકમાં ગાયનું દૂધ ૫ તોલા ગરમ કરાવી તેમાં ૦ા તોલો સાકર મેળવી અને તેમાં ૧ ઝેન ‘સેલેક્સ’ મેળવી આપતા. દિવસમાં ત્રણવાર આ પ્રમાણે અપાતું હતું.

સાતમો દિવસ થયો. દરદીને લઈ તેનો બાપ મારી પાસે આવ્યો અને મારા પગમાં આવી પડ્યો, કહેવા લાગ્યો કે, આ તો દવા છે કે જાદુ ! હવે તો છોકરી આખો દિવસ ખાવા માટે રડે છે ! ચહેરા સારો થવા લાગ્યો હતો. પટી ખોલીને જોવાથી ગાંઠો અર્ધથી વધારે ખેરી ગઈ હતી. ઉપડેલી નસો પણ નરમ બની ગઈ હતી. હવે તેની દવામાં સોરાઈનમ બંધ કરી હતી. બીજી દવા તેજ પ્રમાણે ચાલુ રાખી, દૂધનું પ્રમાણ વધારે કરી આપ્યું અને દૂધમાં લેવાનું સેલેક્સ બે ઝેન કરી આપ્યું ને દરદીને થોડીક રોટલી ખાવાની છૂટ આપી. સાથે ગળની દાળ પણ લેવાનું કહ્યું અને તે દાળમાં કપૂરકાચલી એક નાંખીને દેવાનું કહ્યું હતું. જરાબર ધીજ પંદર દહાડા આજ ક્રમ

ચાલુ રાખ્યો. હવે તો દરદીનો દેખાવ ઘણોજ સારો હતો. એક માઈલ ચાલીને તે છોકરી પોતે આવવા લાગી, ગાંઠો ચણાથી નાની બની ગઈ, લોહી બરાબર ફરવા લાગ્યું, ચહેરા પર તેજ આપ્યું અને હવે આરોગ્યતાની બધી નિશાનીઓ દેખાવા લાગી. હવે તેને ૨૧ દહાડા માટે એકજ દવા ફરી લેવાને માટે આપી દીધી અને ખોરાકમાં એક વર્ષ સુધી ચાહ, ભાત, અડદની દાળ, ખટેટા, મવાઈ, સીનાદળ, અથાણું તેલ, ગોળ, ભારે પદાર્થો તથા ઠંડા પદાર્થો ન આપવાનું જણાવી આપ્યું. તથા ખોરાકમાં ઘી, માખણ, તાજી લીલોતરી, ટમાટા, સલગમ, મગની દાળ, ચણા તથા ઘઉંની રોટલી સારી પેટે ખાવાનું કહ્યું અને દૂધમાં “સેલકાસ” એક વર્ષ આપવાનું ચાલુ રખાવ્યું, ૩ માસ દવા કર્યા પછી મેં તે છોકરીને છ મહિને જોઈ તો તે ઓળખાય નહિ તેવો સુંદર તેનો ચહેરો તથા શરીર સારા બની ગયા હતા. પછી દવા બંધ કરાવી આપી હતી અને આરોગ્ય બરાબર થઈ ગયું હતું.

નોંધા:-દાળ અને શાકમાં કપૂરકાચલી હમેશા નાંખવાનું જણાવેલ હતું. આ પ્રમાણે કરવાથી મારે ત્યાં અનેક રોગી સારા થઈ ગયા છે. વળી આ બે દવા “સેલકાસ” તથા “ટીચર-જુગલેસ રીજીઆ” સેવનથી શરીરમાં ગમે ત્યાં ગાંઠો હોય, સ્વેત પ્રદર હોય, મેદવટાં હોય, દુર્બલતા-કૃશતા હોય, લોહીવિકાર કે વાતપિત્તનો વિકાર હોય તે સર્વ મટાડી કામચક્તિ પણ વધારે છે ને સ્થૂળન પણ કરાવે છે

(મે ૧૯૩૬ ના “આરોગ્યસિન્ધુ” માસિકમાંથી)



૮૩-કુષ્ઠરોગની અદ્ભુત ચિકિત્સા

એક વક્રીલ સાહેબને કુષ્ઠ-કોદનો રોગ ઘણીજ ખરાબ રીતે ફટી નીકળ્યો, આંગળીઓ ગળવા લાગી, એક આંખ પણ બગડી ચૂકી અને લાચાર બની કામકાજ છોડી એકાંત રહેવાનું તેણે ચર કરી દીધું. તેને એક દિવસે ફકીર સાથે મેળાપ થઈ ગયો. તે ફકીરે કહ્યું કે હું તને જે ઉપાય બતાવું તે બરાબર તું ત્રણ માસ કરીશ તો તારો રોગ બિલકુલ મટી જશે. આ ફકીરે બતાવેલો ને તે વક્રીલભાઈએ અજમાવેલો ઉપાય આ પ્રમાણે હતો:—

“ત્રણ મહિના સુધી બ્યારે પણ કંઈ ખાવું હોય ત્યારે ચણા ખાવાં. ચણાને પાણીમાં પલાળી રાખવા ને તે કાચા ખાવા કે બાશીને ખાવા તે તમારો મરજી, ને તરસ લાગે તો તે પલાળેલા ચણાવાળું પાણી પીવું. ચણામાં મીઠું કે બીજી કંઈ ચીજ નાખવી નહિ અને બીજું કંઈ ખાવું પીવું નહિ.

વક્રીલ સાહેબે એ પ્રમાણે ત્રણ માસ બરાબર કર્યું, ને તેમનો એ લપંકર કુષ્ઠરોગ મટી ગયો. પછી તો તેમણે બીજા રોગીઓને આ ઉપાય બતાવવા માંડ્યો, ને બરાબર લાભ થતો ગયો. એક રોગીને એજ ઉપાયથી ૭ માસમાં ફાયદો થયો છે. આ ઉપાયમાં બીજી કંઈ મુશ્કેલી નથી, ફક્ત ચણા ખાવા ને તેનું પાણી પીવું, એટલી ધીરજ હોય તો લાભ બરાબર થાય છે. (મે ૧૯૩૬ ના “આરોગ્યસિન્ધુ” માસિકમાંથી)

૮૪-સ્વસ

(લેખક:—શ્રી. ઉગ્રિયાચંકર દાકર)

ખસના ગોળ અને લંબગોળ આકારનાં ત્રીણાં ત્રીણાં જંતુઓ થાય છે. આકાર કાચબાને મળતો હોય છે. ઉપર ત્રીણીત્રીણી રવાંટી હોય છે. તેનો રંગ બૂરાય પડતો સખોડી રંગનો હોય છે. માથું અને મોંનો ભાગ મજબૂત હોય છે. ઘણું ખડું તો એ ચામડીની તરડો, ગેલની પોપડી કે જખમની અંદર પોતાનું ઘર કરે છે. ખાસ કરીને શરીરના અવયવોના કે ખાડા-જેવા કે આંગળાં-આંગુલીનાં બેચ તેમજ કોણી, ઘૂંટી, વગેરેના ખાડામાં તેને ફાલવાનું ઠીક ફાલે છે. તેની માદા પાતળી અને નરમ ચામડી ઉપર રહેવાનું પસંદ કરે છે. તેને બીનાસવાળા જગ્યાએ જોઈએ છે, તેથી કરીને તે શરીરના ખાડા-ઓમાં થતા પરમેવાની બીનાસમાં ઈડાં મૂકે છે.

નાનાં બાળકોના શરીરના કોઈ પણ ભાગ ઉપર તે સારી રીતે પોતાનો અડી જમાવે છે. વાંકીચૂકી લીટીના રૂપમાં એટલે કે સાપ

ચાલે અને જોવો ચીતો પડે તેવી લીટીઓના આકારે માદા ઇંડા મૂકે છે માદાને આ ખાખામાં મગવાનું હોય છે છેવટે તે તેમાંથી બહાર ૨૦૦ નીકળી શકતી નથી તે આગળ વધવાને માટે પોતાની રવાટીને પાછળના ભાગ તરફ ત્રાસી ફૂલાવે છે આ માદા બહુ અતુલવવાળી અને મમલુ હોય તેમ નાગે છે ત્યારે પોતાનું બધું લશ્કર ઊંઘતુ હોય છે ત્યારે શાન્તિથી અને એકમરખી ગરમી હોય તે વખતે પોતાનો રાફડો બાધવાનું કામ કરે છે દરરોજ તે એક-મે ઇંડા સાથે ૩ જુલ જુલ મૂકે છે માદાના પ્રમાણમાં તે ઇંડા કંઈક મોટા ખરા એક એક રાફડામાંથી વધારેમાં વધારે ૨૧ ઇંડા મળી આ-આની ડોકાંગેએ ગોઠવે કરી છે ૩ થી ૬ ભિંગની અંદર તે ઇંડા ફાટે છે અને તેમાંથી ૭ પગવાળા જતુઓ નીકળે છે ત્યાર પછી થુ થાય છે તેની વિજ્ઞાનરેતાઓને પણ ખબર પડતી નથી કાંઈક કહે છે કે તે રાફડાની નીચે સતાર્જન્ય છે કે નહીં કહે છે કે તે જતુઓ આમડીના પડ ઉપર છુપાએના રહીને નવો રાફડો બનાવે છે આ વખતે તેમના પગ ૬ ને બદલે ૪ થઈ જાય છે ત્યાર પછી લગભગ ચૌદ દિવસે તે બગબગ કામ કરવાને માટે લાયક થાય છે

હવે આ રાફડા-ફોલા ઉપર ધસરના કરવામાં આવે ૩ વનુર વામાં આવે તો તે પર કે ચેપના રૂપમાં બહાર આવે છે આમ જ્યાં જ્યાં આ ચેપ અડકે ત્યાં તે પોતાનું રાજ જમાવે છે

એને મટાડવાની વાત સહેજ છે મધકનો મનમ નથુ દિવસ ધસવાથી બધું નાસી જાય છે, એવું ડોમ્બરોનું કહેવું છે પછી ચોથે દિવસે ગરમ પાણીએ નહાવું પડે છે શરીર ઉપરથી આ જતુ ઓને પૂરેપૂરા ખસેડવાને માટે શરીરના બધા અવયવોને જાગ્રત કરવાથી ખૂબ ધસીને માફ કરવા ત્યાર પછીથી માથુ ઓળીને ગરમ પાણીથી નહાવું અને સ્વચ્છ કપડા પહેરવા

ખસને માટે દેશી દવાઓય ઘણી છે ટ્રાઈનો ચૂવો ચોપડે તો પણ ખસ નસી જાય પહેલાં ૬ નાનો હતો ત્યારે મોજ ખમ થ એલી તે વખતે ફળાઆમાં એક પાનકાર ડોસી હતી એમણે મને સરમ દવા બતાવી હતી ઘોળા મરી, જૂનું કકુ આ લીમડાના પાન ની રાખ એ બધું સરખે ભાગે લીધેલું એને કણ્ઠીના તેલમાં મેળવીને મનમ જેનું કરેલું ને બધે ચોપડેતું તે વખતે મારા બા મને દૂધ, ભાત અને ખાંડજ ખાવા માટે આપના છેવટે અમારા ઘોયા તળાવમાં જઈને દેશી સાથુ—છાણ વડે મને ધસી ધસી બરાબર નવરાવેલો પછી તો એ બિચારી ખમ અને એનો બધો પરિવાર ગયો તે ગયો । પછી તો આજની ઘડી ને કાનનો દહાડો ।

(“ બાગક ” માસિકના એક અકામાં મકનિત)

૮૫-પ્લેગ ચિકિત્સા

(લેખક:-હૈન્રીએન એ. સો. કાશી)

પ્લેગ એક સંક્રામક રોગ છે. તેનાં એક પ્રકારના જીવાણુઓ થાય છે જેને “ બેસિલસ પેસ્ટિસ ” કહેવામાં આવે છે. તે ઘણાં નાનાં અને અંડાકાર હોય છે અને સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર દ્વારાજ તે જોઈ શકાય છે. તેની ઉત્પત્તિ કેવી રીતે અને ક્યાંથી થાય છે તે બાબતમાં કેટલાય મત છે. આપણે ફક્ત એજ માનવું પડશે કે એ જીવાણુઓ ઉંદરથીજ ઉત્પન્ન થાય છે અને પ્રથમ તેમનેજ તેઓ પોતાના શિકાર બનાવે છે. આ રોગ ઉંદરના શરીર પર રહેવાવાળા અને તેનાંજ રક્તને ચૂમી પોતાનો નિર્વાહ કરવાવાળા મારફતેજ ફેલાય છે. એ જંતુ આકારમાં ચપટાં હોય છે. પાંખો ન હોવાને લીધે અધિકથી અધિક એકથી દોઢ પુટની ઉંચાઈ સુધીજ ફક્ત તેઓ ફૂદી શકે છે અને ઘણા પુરાણા ગંદા અંધારાવાળાં મકાનોની બીંતમાં અને દરોમાં તે મળી આવે છે. ઉંદરોના મરી જવા પછી તેઓ આમ તેમ ફૂદતાં મનુષ્યો પર પણ આક્રમણ કરે છે અને પ્લેગનું ઝેર ફેલાવે છે. કેટલાક ઉંદરો નારી જાય છે. કેટલાક તેનો ભોગ બને છે. ત્યાર પછી મનુષ્યોનો વારો આવે છે અને તેઓ પણ રોગનો ભોગ બને છે.

પ્લેગ સાત પ્રકારના હોય છે, પરંતુ અહીં મુખ્ય પ્રકારોનાજ ઉલ્લેખ કરીશું.

(૧) બ્યુબોનિક (ગાંઠવાળો) પ્લેગ:-તેમાં અકસ્માત રોગનો આરંભ થાય છે. જ્વર, શિરદર્દ, ચક્કર, ઉલટી વગેરે થઈ જાય છે. ગાંઠ પીઠમાં અથવા કોઈ જોડાણ પર નીકળી આવે છે. વેર્નાં અધિક થાય છે. તેથી રોગી ત્રીજે કે પાંચમે દિવસે મરી જાય છે. જે સારા થવાવાળા હોય છે તેમની હાલત ત્રણ દિવસ પછી સુધરવા લાગે છે.

(૨) સેપ્ટિસેમિક (ઝેરી) પ્લેગ:-એમાં સંજ્ઞાતના પ્રમુખ લક્ષણ શરૂઆતમાંજ થઈ જાય છે, ગાંઠ નીકળતી નથી અને કદાચ નીકળે તો તે ઘણીજ નાની. જ્વરની સાથે પ્રલાપ ધણોજ વધતો જાય છે. મુદામાર્ગથી રક્તવહેવા લાગે છે અને રોગી મરી જાય છે. તે રોગથી કોઈ બચતું નથી.

(૩) ન્યુમોનિક પ્લેગ:-આ રોગમાં તીવ્ર જ્વરની સાથે ડબલ ન્યુમોનિયા થઈ જાય છે. બંને ફેફસાં બચગમથી ભરાઈ જાય છે શ્વાસ રોકાઈ જાય છે અને મૃત્યુ થઈ જાય છે.

(૪) પ્લેમોટીવ અથવા પોસ્ટિસ માઇનર:-આ બહુ સાધારણ પ્રકારનો રોગ થાય છે. કોઈ કોઈ વખત તેમાં જ્વર આવતો નથી, ગાંઠ થાય છે. તે ઘણે ભાગે બેસી જાય છે અને કોઈ કોઈવાર પાકી

પણ જાય છે. શિરમાં દર્દ, ચક્કર આવે છે. ત્રીજા દિવસ પછી આ લક્ષણ ઓછાં થતાં જાય છે અને રોગી આ રોગથી ઘણું ભાગે મરતા નથી.

બચવાના ઉપાય

૧ ઉંદરોનો નાશ કરવો. ત્રણથી ચાર ઝેન બેરિયમ કાર્બોનેટ લોટની સાથે મેળવી ગોળા બનાવી ઉંદરના દર પાસે મૂકવી જેથી ઉંદરોનો નાશ થાય છે. ખાલ પદાર્થ સારી રીતે લાંછીને રાખવા અને ઉંદરો તેને બગાડે નહિ તેની કાળજી રાખવી.

૨ ઉંદરો ત્યાં મરતા હોય ત્યાં આ રોગથી બચવા માટે તે જગા તાકીદે બદલવી જોઈએ.

૩ મકાનની બારીઓ પર જળી ચોટાડવી કે નળના મૂળ પર જળીઓ રાખવી, જેથી ઉંદર ઘરમાં આવી શકે નહિ. ઉંદરના દરમાં કાચના કકડા તથા અક્કલગરો કપડામાં ભરી દરને મજબૂતીથી પૂરી દબ પ્લાસ્ટર કરી લેવું જેથી ફરી ઉંદરો ત્યાં દર પાડી શકશે નહિ.

૪ જમીનમાં કે મકાનના નીચેના ખંડમાં ન ચૂવું જોઈએ. મકાનની દરેક બારીઓ ખુલ્લી રાખવી જેથી પૂરતાં હવા ઉત્તર આવી શકે.

૫ પગમાં મોજાં પહેરવા જેથી તે જીવાણુઓ ફરડી શકે નહિ.

૬ મકાન સાફ અને સુધક રાખવું જોઈએ; ચૂનાથી ધોળવું જોઈએ.

૭ રોગનાં પહેરવાનો વસ્ત્રો તથા ઓઢવા પાથરવાનાં ગાદલાં તડકે સૂકવવા. જીવાણુઓ તાપ અને ચૂનાથી જીવી શકતાં નથી.

૮ મકાનની ચોકડીઓ વગેરે શીનાર્મસથી સ્વચ્છ કરવા જોઈએ.

ઔષધોપચાર:- પ્લેગથી બચવાને માટે ઘણી દવાઓ નીકળી છે અને તે બાબત દીકા પણ મ્યુનિસિપાલિટી તરફથી ઘણી કરવામાં આવે છે. પરંતુ એ સર્વ ઉપાયોમાં કેટલાક તો પૂર્ણ તથા અસર કરવાવાળા નથી અને કેટલાક અસલ કષ્ટ આપવાવાળા હોય છે. એને માટે હોમિયોપેથિક દવાઓ આ રોગને રોકવા માટે સર્વથી ઉત્તમ છે. રોગનું આક્રમણ થઈ ગયા પછી પણ આ ઔષધિઓથી જલદીથી આરામ થઈ જાય છે અને મૃત્યુ સંખ્યા ઘટી જાય છે. મુખ્ય મુખ્ય ઔષધિઓ આ છે:- ઈનેસિયા (૨૦૦), ટેરન્ટુલા (૨૦૦), ક્યુઝેનસિસ (૨૦૦), પ્લેગિનમ (૨૦૦), પેરિટનમ (૨૦૦) વગેરે. આનાથી જરૂર આ રોગ રોકાઈ જાય છે. હજારો મનુષ્યોને આ દવા વહેંચવામાં આવી હતી તેમાંથી હજી સુધી કોઈનું પણ મૃત્યુ ચયાની વાત સાંભળવામાં આવી નથી. આ ઔષધિઓનો પ્રયોગ કોઈ અનુભવી હોમિયોપેથિક ચિકિત્સકની સલાહ લઈને જ કરવો જોઈએ. રોગ શરૂ થયા પછી રોગીને જલદીથી અલગ કરી દેવો જોઈએ અને ડોક્ટરને બોલાવીને જ ઔષધ આપવું જોઈએ. ત્યાં સુધી ડોક્ટર ન આવે ત્યાં સુધીને માટે લક્ષણાનુસાર આ ઔષધ રોગને કાળમાં રાખી શકે છે. એકેનાઈટ, બેલાડોના, આગોનિયા, રસટાક્સ,

ફાઈરિલકા ધગેરે.

આ રોગથી બચવાને માટે ઇંગ્લેન્ડના બીન દોરાથી બાંધી શરીર પર રાખવું જોઈએ. એ દવાવાળાઓને ત્યાં મળી શકે છે.

ઇંગ્લેન્ડના બીન:-તેનું નામ ગુજરાતીમાં પપીતારોમી છે; જે એક બીયાં જેવો પદાર્થ છે અને દેશી દવાઓ વેચનારને ત્યાં કે ગાંધીને ત્યાં તે મળે છે. પ્લેગના દિવસમાં તેને વચ્ચે કાણું પાડી દોરામાં પરાવી બંને હાથ પર બાંધવામાં આવે છે અને દિવસમાં એક વાર તેને ચાટવામાં આવે છે. આ ઝેરી ચીજ હોવાથી તેને જરાકજ ચાટવું જોઈએ, નહિ તો નુકસાન થશે. આ સખ્ત છે જેથી પાણીમાં પલાળી તેને છીદ્ર પાડવામાં આવે છે. તેની દવા હોમિયોપેથીમાં પણ બની છે; જેનું નામ ઇંગ્લેન્ડના છે. એ પ્લેગના દિવસમાં વાપરવામાં આવે છે. તે પહેરવાથી અને ચાટવાથી પ્લેગમાં ગુણકારક છે.

(“ભાગ્યોદય” માસિકના એક અંકમાંથી)

૮૬-વાળકોની રક્ષા

ઋતુના ફેરફારની અસર નાનાં બાળકો પર સર્વથી પ્રથમ થાય છે. જે બાળકો હવા, પ્રકાશ, ગરમીથી વંચિત રહે છે તે સૌથી પ્રથમ બિમાર પડે છે. કેમકે તેઓમાં જીવનશક્તિ ઓછી હોય છે. બાળકોને જરૂરતથી વધુ કપડાં પહેરાવવા એ ઠીક નથી, કારણકે તેની ચામડી ઢંકાયેલી રહે છે તથા ઋતુના ફેરફાર વખતે હવાની અસર સહન કરવાની શક્તિ તેમનામાં આવતી નથી. તેમને તો દરેક ઋતુના ફેરફાર વખતે હવા, ગરમી કે પ્રકાશમાં છૂટથી રાખવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. ખુલ્લી હવામાં રહેવાની ટેવવાળાં બાળકો રાજ્યાતથીજ વાયુરનાન કરવાની તાકાતવાળાં હોવાથી તેમને સહેજમાં શરદી લાગતી નથી. તેમને ન્યુમોનીઆ કે બરાધ જવા જેવી બિમારી થતી નથી. એટલા માટે તેમને ઓછાં કપડાં પહેરાવવા તથા ખુલ્લી જગામાં ફરવા આપવું. એક વ્યાયામ-વિશારદ જણાવે છે કે બાળકોને કપડાં પહેરાવ્યા સિવાય તેમને હમેશાં તડકામાં સારી પેડે બેસવાની ટેવ પાડો. પણ તેમને ઠંડી હવામાં રહેવામાં વાંધો નથી. વળી બાળકોને જરાક ગરમ પાણીથી નાવાની પણ ટેવ પાડો ને તેને કબજાઆત ન થાય તેની ખાસ સંભાળ રાખો. તેને પેટ સાફ કરવા એરંડિયું તેવ જરૂર પાઈ દેવું જોઈએ. વળી બાળકો પીએ તેટલું પાણી પણ હમેશાં પાતા રહો. ઘડી ઘડી પાણી પાવું જોઈએ તેથી કબજાઆત નહિ થાય. કમગેર બાળકોને ફોનો રસ આપો તેથી તેમને ખૂબ લાલ થાય છે.

(મે ૧૯૩૬ ના “આરોગ્યસિન્ધુ” માસિકમાંથી)

૮૭-માથું દુખે છે

(લેખક:--શ્રી. રમણલાલ એન્જિનીઅર)

માથાનો દુખાવો, એ શરીરમાં એક કે વધુ જગ્યાએ અવ્યવસ્થા થયાનું ચિહ્ન છે. એ રોગ નથી, પણ શરીરમાં રોગનું અસ્તિત્વ હોવાની લાલ ખત્તી છે. ગરીબો કોઈ પણ અવયવ ત્યારે બરાબર કામ કરતો ન હોય, ત્યારે કુદરત દુઃખ, સોજો, ચામડીના દર્દો, સળેખમ, વાયુ અને એવીજ બીજી જે અનેક ચેતવણીઓ મોકલાવે છે, એમાં માથાનો દુખાવો એ એક મુખ્ય ચેતવણી છે.

માથું દુખવાનાં કારણો અનેક હોય છે. ખૂબ ભૂખ લાગી હોય ત્યારે પણ માથું દુખે. માથામાં સરદી લાગે અથવા વધુ પડતા લોહીનો જમાવ થયાથી દુખે અને શારીરિક કે માનસિક આઘાત થવાથી પણ દુખે. એ ઉપરાંત કળજઆત, કાનનું વહેવું, નખળી આંખો, પાંકુરોગ એ બીજાં મુખ્ય કારણો છે. પરંતુ આ બધીયે ફરિયાદો અયોગ્ય પાચનથી અને બરાબર દસ્ત ન થવાને લીધે દ્વિપિત બનેલા લોહીને કારણે જન્મે છે.

ત્યારે શરીરની અંદર વિજાતીય દ્રવ્ય અતિશય પ્રમાણમાં એકઠું થાય છે અને મોલોત્સર્ગના અવયવો મારફતે એનો નોંધતી ઝડપથી નિકાલ નથી થતો, ત્યારે એ વધારાનો ઝેરી કચરો લોહીમાંથી જીદા જીદા અવયવો તરફ જાય છે અને નખળા અવયવોમાં વધુ પ્રમાણમાં એકઠો થાય છે. આ કચરામાંનો ત્યારે કેટલોક કચરો મગજ તરફ જાય છે, ત્યારે તેના ઝેરથી ત્યાંના નાણુક માનતંત્રીઓ હોલ પામે છે અને માથામાં વેદના થતી જણાય છે.

માથાના દુખાવાના પણ અનેક પ્રકારો છે. ત્યારે માથાની પાછડી બાજુ દુખાવો હોય ત્યારે એ માનતંત્રીઓની અશક્તિ, નાક અથવા કાનના વ્યાધિઓ અગર તો મગજના એ ભાગના કોઈ રોગને લીધે હોય છે. કપાળ આગળ અથવા તો માથાની બંને બાજુએ જે દુખાવો હોય તો તે હોજરી, નાના આંતરડાં અને દાદામાં કંઈક અવ્યવસ્થા થઈ છે એ દર્શાવે છે. બોચી આગળ કે બહા ઉપર જે સળુકા નાખતા હોય તો તે ગુદાના કે મેરદંડના કોઈ વ્યાધિના પરિણામરૂપ હોય છે.

ત્યારે કોઈ પણ માથુમ કાપમી શિરોવેદનાથી પીડાતો હોય છે, મારે એનું કારણ અતિશય દ્વિપિત રક્તપ્રવાહ, મગજ ઉપર ગાંઠ,

લોહીનું ઊંચું દબાણ અથવા તો શરીરમાંની કોઈ યાંત્રિક અડચણ હોય છે. કેટલાક લોકોને શિરોવેદનાના હુમલા અવારનવાર આવે છે. આ ફરિયાદના મૂળમાં કબજિયાત, અપચો, કબેઝની શિથિલતા, પૂરતી જીંધનો કે ચોખ્ખી હવાનો અભાવ, અતિશ્રમ, અતિ ચિંતા અને અતિશય કોપીસેવન જેવા કારણો હોય છે. આધારીશીનું કારણ શરીરની એકજ બાજુ એકઠો થએલો વધુ પડતો મળ હોય છે.

ઉપર દર્શાવ્યા ઉપરાંત પણ માથાના દુખાવાના બીજા કેટલાક પ્રકારો છે. પણ એ સૌનું મૂળ જો તપાસીએ તો એ જણાયા, સિવાય નહિ રહે કે અકુદરતી રહેણીકરણીને લીધે શરીરમાં એકદા થએલા દોષ અને વિષ આ ફરિયાદને માટે જવાબદાર છે.

આ ફરિયાદ ‘મટાડવા’ માટે એરિપરિન જેવી ઝેરી દવાઓ વાપરવી એનાથી વધારે મૂર્ખાઈભરેલું બીજું શું હોઈ શકે ? એને લીધે ઝેરમાં ઝેર ઉમેરાય છે અને શરીર ઉપર બમણો બોજ પડે છે. ભણેલા અને સુધરેલા લોકોનું એ આશીલ છે. એસેટિક અને સેવિ-સાઇલિક એસિડોના મિશ્રણથી તે બને છે. એવિ-સાઇલિક એમિડજ મુખ્યત્વે એરિપરિનના બધાણીઓના ગંધાતા શ્વાસ માટે જવાબદાર હોય છે.

આ દવાથી નાના આંતરડાંના ચાદા અને ગામડીની ખજવાળ પેદા થાય છે. લોહી ઉપર એની અસર કિંનાઇનની અસરને મળતી છે. એરિપરિનના બધાણીઓ હમેશાં છીછરી રીતે શ્વાસોચ્છવાસ કરવા-વાળા હોય છે, એનું કારણ શ્વાસોચ્છવાસના ચાનતંત્રીઓને એરિપરિન દીધા કરી દે છે એ છે.

માથાના દુખાવા જેવી કુદરતની માયાણ ચેતવણીને એરિપરિનથી ચૂપ કરી દેવી એનો અર્થ એ થયો, કે ઘરમાં પેટેલા ચોર માટે ભસીને ચેતવણી આપતા વક્ષાદાર કૂતરાને દાર કરવો ! એરિપરિન તેમજ શિરોવેદનાની બીજી એવી અકસીર મનાતી દવાના બધાણીઓને ધીમે ધીમે એ દવાની માત્રા વધારવીજ પડે છે અને મૂળ રોગ તરફ બેદરકારી સેવવાથી એ વધતો જઈ એક દિવસ દહીંનો છત્ર લે છે. એરિપરિનની અતિમાત્રાથી થતા મરણો પણ અસામાન્ય નથી. અચાનક હૃદય અટકી પડવાના અનેક કેસોમાં સાચું કારણ આ દવાનો શરીરમાં થએલો અતિસંચય છે. માથાના દુખાવાનો દહીં આ બ્રમમાંથી જેમ વહેલો મુક્ત થાય તેટલું વધુ સારું.

કુદરતી ઉપચારની નજરે આ ફરિયાદની સાચી સારવાર એનાં મૂળ કારણો શોધી કાઢીને તેમને દૂર કરવામાજ રહેલી છે. જો માથું દુખવાની ફરિયાદ કાયમી હોય તો શાસ્ત્રીય રીતે થોડાક ઉપવાસ

કરવા નોંધએ, જેથી લોહી જૂના અને જામેલા મળેના ઝડપથી નિકાસ કરી શકે. જો કાયમી કળ્મશ્ચાત હોય તો ઉપવાસની સાથે સાથે એનીમા પણ લેવો નોંધએ. ખોરાક ઉપર આવી ગયા પછી, ખોરાકમાં થૂલું, ફળ અને લાઝનું પ્રમાણ છૂટથી રાખવાથી કળ્મશ્ચાત કુદરતી રીતે જ દૂર થશે. નિયમિત અને પ્રમાણસર વ્યાયામથી રનાયુઓ સચકત બનશે અને લોહી શુદ્ધ થશે.

એજ રીતે પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી પીવાનું અને રાત્રે સ્તી વખતે સ્વચ્છ હવા મેળવવાનું જૂઝાવું ન નોંધએ. ઉત્તરગરા અને કોશીસેવન એ બન્ને અનિષ્ટો સાથે સાથેજ આવે છે અને જન્ય છે પણ સાથે સાથે. આજ કોશીની જગ્યાએ સોયાખીનની કોશી વાપરી શકાય. લાઝઓના રસ જો યોગ્ય પ્રમાણમાં નિયમિત રીતે લઈ શકાય તો એ કળ્મશ્ચાત અટકાવવા ઉપરાંત લોહીને શુદ્ધ બનાવવાનું તેમજ શરીરને ક્ષારો અને અજીર્ણો જેવાં આરોગ્યને માટે અનિવાર્ય તરવો પૂરાં પાડવાનું કાર્ય બજાવશે.

માથાનો દુખાવો—પછી લલેને એ ગમે એટલો દુખવો હોય, દર્શાવે છે કે શરીરમાં કંઈક અવ્યવસ્થા થઈ છે અને એને વખતસર સુવ્યવસ્થિત કરવું નોંધએ. આ સુવ્યવસ્થા સાદા, સોંધા અને નિર્ભય કુદરતી ઇલાજોથીજ લાવી શકાય છે. શરૂઆતમાં ક્ષણિક દાયદો બતાવતી, પણ સરવાળે લયંકર પરિણામો આપતી અને જ્ઞાનતંત્ર એને દીક્ષાદસ કરી નાખી કુદરતના ચેતવણીના માર્ગો ઈંધી નાખતી ફરેખી દવાઓથી સાવધ રહેા.

કસરત, ખોરાક, પાણી, પ્રકાશ અને હવા એ પાંચ મોટામાં મોટા અશ્વિનીક્રમારો છે. કોઈ પણ વ્યાધિ કે વેદના ઉપર એમની સારવાર નિષ્ફળ નીવડતી નથી.

(વૈશાખ ૧૯૬૪ના “ક્રમાર” માસિકમાંથી)



૬૮-મીઠી પેશાવનો રોગ

(લેખક:-શ્રી. જટાસંકર રઘુનાથજી)

મધુનાશિની નામથી ઝોળખાતી વનસ્પતિના વેલા સુરત-નવ-સારી-દહાણું વગેરે સ્થળોના બગીચાઓમાં થાય છે. તેના બે ચાર પાન ખાઇએ અને પછી તરત સાકર ખાવામાં આવે તો સાકરની મીઠાશ બિલકુલ જણાતી નથી, બલકે માટી ખાતા હોઇએ તેવું લાગે છે. ૬

આ વનસ્પતિ મીઠી પેશાબના દર્દ ઉપર અજમાવી ખાત્રી કર્યા બાદ આ વસ્તુ જનસમાજને ઉપયોગી થાય તેવી હોવાથી નીચે પ્રમાણે હકીકત રજૂ કરું છું:-

મીઠી પેશાબનું દર્દ ખાસ કરીને આળસુ જીવન ગાળનાર, મિષ્ટાન્નના શોખીન, અતિશય વિષયી અને મગજભારીનું કામ કરનારાઓને વધારે થાય છે. તે લાંબી મુદત સુધી મટવું નથી, એટલુંજ નહિ પણ ઘણે ભાગે તો જીવલેષુ નીવડે છે.

શરૂઆતમાં મુંબઘના બે ત્રણ ગૃહસ્થો ઉપર અજમાવશ લીધી, ત્યારબાદ હાલમાં હુળીયાના એક વણિક તથા જે પારસી ગૃહસ્થો જેઓ મીઠી પેશાબના દર્દથી પીડાતા હતા, તેમના ઉપર આ વનસ્પતિની અજમાવશ કરવામાં આવી છે. બધા લાંબી મુદતના એટલે લગભગ માન આઠ વર્ષના જૂના દર્દીઓ હતા. તેમના પત્રો ઉપરથી જાણી શકાયું છે કે તેમણે દેશી વૈદ્યો કેકટરોની દવાઓ લીધી હતી તેમજ ઇન્જેક્શનો પણ લીધા હતા, છતાં આરામ થયો નહિ અને આ વનસ્પતિના ઉપયોગથી તેમને આરામ થયો છે. તેમાંના એક ગૃહસ્થને તો દવા બંધ કર્યાને પણ લગભગ છ માસ થતા આવ્યા છે.

સદરહુ દર્દ માટે નીચે પ્રમાણે દવાઓ મેળવી ગોળી બનાવાય છે:-

કાન્ત લોહ તોલા ૨, ગોળનું સર્વ તોલા ૨, વીંદરી કંદ તોલા ૨, આંબળા તોલા ૪, આંબજકથ રસાપણ તોલા ૨, કાટાળા માથા તોલા ૮, જાવંત્રી તોલા ૨, એલચી તોલા ૪, કાળો હંસરાજ તોલા ૫, અશીથ તોલા ૦, ભાગ તોલા ૦, જાના મૂળ તોલા ૪, ઘોળી મૂળ તોલા ૨, કાળો મૂળ તોલા ૨, જાંબુના બીજ તોલા ૨૦ અને ચાંદીનાં પાનાં તોલા ૨, આ સોળ ચીજોને બારીક વાટી મધુનાશીનીના સ્વરસમાં સાત દિવસ ઘુટવી અને દરરોજ શેર ૦૫ સ્વરસ વપરાવો જોઈએ. ત્યાર પછી જાંબુડાની છાલનો છિકાળો કરી તેમાં ત્રણ દિવસ ઘુટાવવી. પછી તેની ચણી બેર જેવડી ગોળીઓ બનાવવી.

ઉપર પ્રમાણે તૈયાર કરેલી ગોળી દિવસમાં ચાર વખત મધુ-

કરવા જોઈએ, જેથી લોહી જૂના અને જામેલા મળતો અડપથી નિકાસ કરી શકે. જો કાયમી કબજિયાત હોય તો ઉપવાસની સાથે સાથે એનીમા પણ લેવો જોઈએ. ખોરાક ઉપર આવી ગયા પછી, ખોરાકમાં થૂલું, ફળ અને લાઝનું પ્રમાણ છૂટથી રાખવાથી કબજિયાત કુદરતી રીતે જ દૂર થશે. નિયમિત અને પ્રમાણસર વ્યાયામથી રનાયુઓ સશક્ત બનશે અને લોહી શુદ્ધ થશે.

એજ રીતે પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી પીવાનું અને રાત્રે સૂતી વખતે સ્વચ્છ હવા મેળવવાનું જૂલાવું ન જોઈએ. ઉર્જાગરા અને કોશીસેવન એ બંને અનિષ્ટો સાથે સાથેજ આવે છે અને જાય છે પણ સાથે સાથે. ચાલુ કોશીની જગ્યાએ સોપાળીનની કોશી વાપરી શકાય. લાઝઓના રસ જો યોગ્ય પ્રમાણમાં નિયમિત રીતે લઈ શકાય તો એ કબજિયાત અટકાવવા ઉપરાંત લોહીને શુદ્ધ બનાવવાનું તેમજ શરીરને ક્ષારો અને પ્રજ્વલકો જેવાં આરોગ્યને માટે અનિવાર્ય તરવો પૂરાં પાડવાનું કાર્ય બજાવશે.

માથાનો દુખાવો—પછી ભલેને એ ગમે એટલો હળવો હોય, દર્શાવે છે કે શરીરમાં કંઈક અવ્યવસ્થા થઈ છે અને એને વખતસર સુવ્યવસ્થિત કરવું જોઈએ. આ સુવ્યવસ્થા સાદા, સોંધા અને નિર્ભય કુદરતી ઇલાજોથીજ લાવી શકાય છે. શરૂઆતમાં ક્ષણિક દાયદો ખતાવતી, પણ સરવાળે હાથકર પરિણામો આપતી અને જ્ઞાનતંત્રોઓને લીલાદસ કરી નાખી કુદરતના ચેતવણીના માર્ગો રૂંધી નાખતી ફરેળી દવાઓથી સાવધ રહો.

કસરત, ખોરાક, પાણી, પ્રકાશ અને હવા એ પાંચ મોટામાં મોટા અશ્વિનીકુમારો છે. કોઈ પણ વ્યાધિ કે વેદના ઉપર એમની સારવાર નિષ્ફળ નીવડતી નથી.

(વૈશાખ ૧૯૬૪ના “કુમાર” માસિકમાંથી)



૮૮-મીઠી પેશાવનો રોગ

(લેખક -શ્રી જટાશક રઘુનાથજી)

મધુનાશિની નામથી ઓળખાતી વનસ્પતિના વેલા સુરત-નવ-સારી-દહાણુ વગેરે સ્થગોના બગીચાઓમાં થાય છે તેના બે ચાર પાન ખાઈએ અને પછી તરત સાકર ખાવામાં આવે તો સાકરની મીઠાશ બિલકુલ જણાતી નથી, બનકે માટી ખાતા હોઈએ તેવું લાગે છે. ૬

આ વનસ્પતિ મીઠી પેશાવના દર્દ ઉપર અજમાવી ખાત્રી કર્યા બાદ આ વસ્તુ જનસમાજને ઉપયોગી થાય તેવી હોવાથી નીચે પ્રમાણે હકીમત રજૂ કરે છું —

મીઠી પેશાવનું દર્દ ખાસ કરીને આજસુ જીવન ગાળનાર, મિષ્ટાન્નના રોળીન, અતિથય વિધવી અને મગજમારીનું કામ કરનારાઓને વધારે થાય છે તે લાખી મુદત સુની મટતું નથી, એટલું જ નહિ પણ ધણે ભાગે તો જીવનેશુ નીવડે છે

શરૂઆતમાં મુબમના બે ત્રણ ગૃહસ્થો ઉપર અજમાવશ લીધી, ત્યારબાદ હાલમાં ધુળીનાના એક વલ્લિક તથા ૧ પારસી ગૃહસ્થો જેઓ મીઠી પેશાવના દર્દથી પીડાતા હતા, તેમના ઉપર આ વનસ્પતિની અજમાવશ કરવામાં આવી છે બધા લાખી મુન્તના એટલે લગભગ માત્ર આઠ નાના જૂના દર્દીઓ હતા તેમના પત્રો ઉપરથી જાણી શકાય છે કે તેમણે દેરી વેંછો ડાકરોની દવામાં લાંબી હતી તેમજ ઈન્જેક્શન પણ લીધા હતા, છતાં આરામ થયો નહિ અને આ વનસ્પતિના ઉપયોગથી તેમને આનંદ થયો છ તેમના એક ગૃહસ્થને તો દવા બધાં મર્યાને પણ વગલગ છ મામ થયાં આવ્યા છે

મદદરૂદ્ધ દર્દ માટે નીચે પ્રમાણે દવાઓ મેગવી ગોળી બનાવાય છે —

કાન્ત લોહ તોના ૨, ગંગોતુ સરવ તોલા ૨, વીદારી કદ તોના ૨, આબગા તોના ૪, આબનકથ રમાયણ તાતા ૨, કાટાગા માયા તેલા ૮, જવરી તોલા ૨, એરચી તોના ૪, કાગો હસરાજ તોના ૫, અશીણ તોલા ૦, ભાગ તોલા ૦, બાના મૂળ તોના ૪, ધોળી મૂળ તોના ૨, કાગી મૂળ તોના ૨, જાણુના બીજ તોના ૨૦ અને આદીના પાના તોના ૨, આ સોગ ચીજોન બારીક પાટી મધુનાશીનીના સ્વરસમાં સાત દિવસ ધુટવી અને દરરોજ શેર ૦૦ સ્વ રમ વપરાવો જોઈએ ત્યાર પછી જાણુડની ઓવનો ઉબળો કરી તેમાં ત્રણ દિવસ ધુટાવવી પછી તેની ચણી બેર જેવડી ગોળીઓ બનાવવી

ઉપર પ્રમાણે તૈયાર કરેલી ગોળી દિવસમાં ચાર વખત મધુ-

નાશીનીના પાન સાથે લેવી આ પ્રમાણે સતત એક માસ ગમે તેટલું જૂનું દર્દ હશે તો પણ મટી જશે દવા શરૂ કર્યા એક સારો જીનાળ લેવો અને પેશાબ તપાસનવી તેમા માકરતું ટેલું જાય છે તે નક્કી કરી લેવું. એક માસ વીધા પછી પિશાબ તપાસરાવવો, તો તેમા જરૂર ફાયદો થવાનું જણાઈ આવે.

આ દવા ચાતુ હોય તે દરમિયાન ખોરાકમા માન જવની રી, પાવાભાત, બદામની પુરી, માકરના બદાને સેમરીન અને વગેરેનો ખોરાક લેવો.

કાષ વૈદ્ય કે ડોમ્ટર નથી, મારો આ ધધો નથી શ્રીમાન ગાયકવાડ સરકારની અમરેલી પ્રાંતની જેલનો જેન પર તુ મને દેલી વનસ્પતિના ગુણુદોષ જણાવાનો રોગ હોવાથી અખતરો રી જોઈ છુ તેમ કરતા આ વનસ્પતિની આરી (ગીત મને જણાઈ આજનાથી તેની પૂરેપૂરી ખાતી કર્યો પત્રી જનસમાજ આગળ રજૂ કરી છે

(૧૦ ઓગસ્ટ ૧૯૩૭ ના "સુબાહ સમાચાર" સાપ્તાહિક)

૮૯-મધુમેહ

(લખક-શ્રી મત્યેન્દ્રનાથ વૈદ્યરાજ, આયુર્વેદાચાર્ય)

મધુ ધની પુરપો ના રોગ છે, નિર્ધનો કા નહી પરિશ્ર કરને, પ્રહાર્ય સે ન રહને ઔર અપચ આહાર-વિહાર કારણો સે આજકલ ઇસ રોગ કી વૃદ્ધિ દ્રવવાન પુરપો ઔર વિક પડેનિયે લોગો મે અધિમ્તા સે હો રહી હૈ મધુ રોગ કી પુરપ ડા હો જતા હૈ, તમ રાને રાને ઉમરે શરીર, મનુષ્ય ઔર દ્રવ્ય કા નાશ હો દેતા હૈ આજમન લોગો ડા ઇમ રોગ સે છુટકારા પાના બડા કમિ હો ગ્હા હૈ હમ ઇસ લેખ ઇસ રોગ ની મારણ, લક્ષણ આદિ બતાકર દિર ઉરાકે દૂર દૂર મજ અનુ ન સિદ્ધ શાસ્ત્રીય પ્રયોગ બતાએગે આશા હૈ, ઇસમે લાલ ઉઠાવેગે ઔર ઇસ રોગ ની દૂર કરને કે નિએ વિ આપવિત્ર ઔપધિયો મે દ્રવ્ય ન ફેક કર શુદ્ધ સ્વદેશી ઔપા કા પ્રયોગ કર અપને પૂર્વજે કા આદર કરના સીએગે

મધુમેહ હોને કે કારણ

જો લોગ ચારીગિક પરિશ્રમ નહી કરતે, દિન મે સોતે, ૨

वाले आहार का अधिक सेवन करते हैं; दही, आम्र ज्यों (केर, अकरी आदि) का मांस, औदक ज्यों (जलयर ज्यों-मछली, कछुआ, घोंघा, सीपी, कुकड़े आदि) का मांस और आनूप (जल-वाले देश के प्राणियों जैसे-हंस, सारस, जतप आदि) ज्यों का मांस विशेष तौर से लक्ष्य करते हैं; नवीन अन्न, गुड-भांड आदि का अधिक सेवन करते हैं; दिन-रात आराम से गद्दी-तकियों पर बैठे, बैठे अथवा पड़े रहते हैं और भूख सोते हैं; उन लोगों का दूध दूषित होकर मेद (चरबी), मांस, मज्जा (दही की मींग) और लसीका, धन धातुओं का दूषित कर भूतवादी स्रोतों के द्वारा वसिस्थान (भूतस्थान) में लाकर प्रमेह रोग उत्पन्न होता है।

प्रमेह होने पर जो लोग उपर्युक्त कारणों से आज नहीं आते और उचित औषधि तथा पथ्यापथ्य का सेवन नहीं करते, उनको आगे बढ़कर यही प्रमेह की जगह लयकर “मधुमेह” रोग हो जाता है। आरंभ में “मधुमेह” किसी को नहीं होता, किन्तु प्रमेह रोग ही होता है। जय किसी को प्रमेह हो जाता है और वह प्रमेह रोग का नाश करने वाली उचित औषधि और पथ्या-पथ्य पर ध्यान नहीं देता, अतः प्रमेह का बढ़ाने वाले आहार-विहार का ही विशेष सेवन करता है, तब प्रमेह रोग शरीर में जोड़ पकड़ लेता है और उसीसे कुछ काल बाद “मधुमेह” रोग हो जाता है। शास्त्रों में लिखा है:—

सर्व एव प्रमेहास्तु कालेनाऽप्रतिकारणः ।

मधुमेहत्वमायान्ति तदाऽसाध्या भवन्ति हि ॥

अर्थात्—“सभी पर ही किंतिना न होने से सज प्रकार के प्रमेह कुछ काल बाद ‘मधुमेह’ हो जाते हैं; और ‘मधुमेह’ असाध्य होता है।”

निर्धनों को प्रमेह (मधुमेह) क्यों नहीं होता ?

हमने पहले लिखा है कि यह रोग धनियों को अथवा अधिक पढ़े-लिखे लोगों को, जो आराम से गद्दी तकियों पर बैठकर काम करते हैं, उनको ही होता है, निर्धनों को नहीं। इसका कारण यह है कि निर्धन (गरीब मजदूरी पेशा करने वाले व्यक्ति) अथवा साधारण श्रमिक वाले लोग, अपने निर्वाह के लिये दिनरात बहुत अधिक परिश्रम करते हैं। अधिक परिश्रम करने पर भी उनके पास छतना द्रव्य नहीं होता कि वे अपने जाल-जालों के पावन-पोषण के अतिरिक्त उस द्रव्य से आराम से गद्दी-तकियों पर बैठकर मौज उठावें। वे लोग दिन भर कठिन परिश्रम करके मोटा-मोटा अन्न खाते, सादे रहते और धनिकों की अपेक्षा अधिक सदाचारपूर्वक जीवन

व्यतीत करते हैं। अधिक परिश्रम करने में उनका जठराग्नि तीव्र रहती है, जिसमें आया-पीया आधार कीटकीक परिष्कार होकर शरीर का यथोचित पोषण करता है। उनका शरीर प्रमेह, मन्दाग्नि, मेघ-वृद्धि आदि रोगों का शिकार नहीं बनता। हीन धंसके विपरीत द्रव्य-वान् (धनी-रक्षस) लोग, जिनको किसी प्रकार के अधिक परिश्रम किये बिना ही द्रव्य ही भूख प्राप्ति होती है, उनको आगमपूर्वक रहने, शारीरिक परिश्रम (व्यायाम) न करने, भोग-विनाश में लगे रहने, अत्ययपूर्वक न रहने और नाना प्रकार के स्वादिष्ट भोगपूर्वक और हृदयकारक गोजन करने आदि कारणों में मन्दाग्नि, मेघवृद्धि, प्रमेह-मधुमेह प्रवृत्ति रोग हो जाते हैं।

क्या प्रमेह पैदा हो जाता है ?

प्रमेह रोग दो प्रकार से होता है—एक अपथ्य आधार-विहार आदि कारणों से, जैसा कि हम पहले लिख चुके हैं, दूसरा सहज अर्थात् माता-पिता के वीर्य दान में। यदि माता-पिता दोनों में से किसी एक का अथवा दोनों का प्रमेह (मधुमेह) रोग हो तो उस रोग की वारिस में उनमें जो जाणक उत्पन्न होगा, उसको जन्म से प्रमेह रोग होगा; धर्म जन्म से दुष्मे प्रमेह रोग को " सहज प्रमेह " कहते हैं। प्रमेही (प्रमेह रोग वाले) अथवा मधुमेही (मधुमेह रोग वाले) पुरुष से जो सन्तान उत्पन्न होती है, उसको वीर्यदान के कारण जन्म से ही प्रमेह रोग होता है। ऐसी सन्तान जिसको जन्म से प्रमेह हो, निस्त्याही, क्षीन, अस्थ-वीर्य, अस्थाय और अत्यंत दुर्जलेन्द्रिय होती है। इस " सहज प्रमेही " रोगी का जन्म ही सदा औषधि पाने में व्यतीत होता है। उसको प्रायः अश्रुर्ध्व, अग्निमान्ध, दुर्बलता, भस्तिष्क-विकार, नेत्रदोष, हृदयरोग और वीर्यदोष होने रहते हैं। देश में आजकल इस प्रकार की सन्तान की कमी नहीं है यही कारण है कि आज दिनादिन पुरुष जाति की आयु, बल, बुद्धि आदि सभी का ह्रास हो रहा है।

मधुमेह के प्रारंभिक लक्षण

जिस पुरुष का मधुमेह रोग होने वाला होता है, वह अपने की अपेक्षा हठरने की धृष्टि किया करता है, हठरने (भडे होने) पर बैठने की धृष्टि करता है, भैडे रहने से बैठना आसता है और बैठने से सो जाने की धृष्टि रहता है। धंसके अतिरिक्त हाथ, पैर, भस्तिष्क में विशेष कमजोरी भाव्य होती; मूत्र पार-पार आता; मूत्र में शीटिया लगती; शरीर में आस्रस्य अधिक रहता; पत्नीना जरा काम करने पर आ जाता, गया, ताप और सुंठ भूषते; प्यास अधिक लगती; हँसी शीजों की विशेष लायसा रहती,

शरीर में चिकनापन विशेष मालूम होता; भुज्ज, गला, छाँस और हाँता में मेह की अधिक उत्पत्ति होती और अधिक नभ (नाभून) तथा आँसो की वृद्धि विशेष होती—ये लक्षण भी प्रकट होते हैं. जन्म ये लक्षण उत्पन्न होतम जन लेना चाहिये कि मधुमेह हो रहा है.

मधुमेह रोग बहुत पुरा है. इसका अन्धता होना पडा कहिन है. जन्म मधुमेह के प्रारंभिक लक्षण प्रकट हो, तभी इसकी चिकित्सा करा लेनी चाहिये, पीछे बहुत द्रव्य भर्ग करने पर भी यह आराम नहीं होता. जन्म यह रोग शरीर में पूरी तरह से जड जगा लेता है, तब इससे अनेक प्रकार के उपद्रव पडे होते हैं. इन उपद्रवों से जयना रोगी के बिचे अत्यंत कठिन ही नहीं, किन्तु असंभव है. यह सन्तान में पहुँचने वाला रोग है, इसलिये बुद्धिमान लोग प्रथम तो इस रोग का अपने शरीर में होने नहीं देते, यदि कदाचित् हो भी जाय तो उसका उचित उपाय कर शरीर की रक्षा करते हैं.

मधुमेह के लक्षण

मधुमेह में प्रारंभिक लक्षण तो होते ही है, परन्तु इनके अतिरिक्त निम्नलिखित लक्षण और प्रकट होते हैं—

भाँस, रुधिर, वसा (चर्मी), मज्जा (हड्डी की भाँगी), वीर्य और ओज इन सब शारीरिक धातुओं में मधुरता (मीठापन) अधिक हो जाती है; नेत्र, अस्तिष्क, हाथ, पैर, चेहरा इनमें विशेष कमजोरी मालूम होती है; जुग्न बहुत लगती और खास पक जाती है; भूत्र (पेशाब) पार-पार शद्ध के रंग और गंध का आता है; भूत्र में मऊनी और मीटियाँ बहुत लगती हैं; शरीर में मीठापन अधिक हो जाने से शरीर पर मऊपियाँ अधिक पैकती हैं; त्रिकस्थान (कमर और बूतडा के बीच का स्थान) में दर्द रहता है; भूत्र के अधिक आने से घोटुओं (घुटनों) में शिथिलता हो जाती है; शरीर में भाँस और वसा (चर्मी) के दूषित हो जाने से गुदा, सिर, पीठ कमर, गंध तथा अन्य स्थानों और भूत्र स्थानों में “प्रमेह पीडिकाएँ” (कारण्युन्डस) हो जाती हैं! मधुमेही का जन्म प्रमेह-पीडिकाएँ होने लगती हैं और जेक के बाद जेक अथवा कछ उत्पन्न होती है, तब इसका रोग असाध्य हो जाता है. प्रमेहपीडिकाएँ पार-पार उहती रहती हैं; इनके होने, पकने तथा अन्धता होने में बहुत समय लगता है. कभी कभी तो इनके होते ही अथवा इनके होने के कुछ समय बाद रोगी की मृत्यु हो जाती है.

मधुमेह की चिकित्सा

मधुमेह रोग प्रायः असाध्य हुआ करता है, परन्तु फिर भी

धस रोग के दूर करने वाली जैसी अमोघ औषधियाँ आयुर्वेदीय चिकित्सा-प्रणाली में हैं, वैसी किसी भी अन्य चिकित्सा प्रणाली में अभी तक नहीं हैं। मैं अपने अनुभव से कहता हूँ कि मधुमेह में आयुर्वेदीय औषधियाँ जे विशुद्ध स्वदेशी हैं और जिनका प्रभाव स्थायी होता है, उनके सामने विनायती 'ईन्सुलिन' आदि औषधियाँ, जे प्राणियों के अंगभस्थान से निकाली जाती हैं, अक्षय्य हैं। मधुमेही रोगी यदि आयुर्वेदीय औषधियों का पथ्यपूर्वक कुछ काल तक लगातार सेवन करें तो उनका रोग निश्चय ही आराम हो जाता है, यह निश्चय यथार्थ बात है। मैंने जैसे अनेक मधुमेही रोगियों का रोगमुक्त किया है, जे बहुत समय से युरोप अमेरिका आदि देशों की अपनी "ईन्सुलिन" "ग्लोबलिन" आदि पेटेंट आपवित्र औषधियों का सेवन कर रहे थे। जैसे रोगियों का, जिनका मधुमेह रोग बहुत समय से हो, और धस रोग का दूर करने के लिये उन्होंने बहुत इषा अर्थ किया हो, परंतु फिर भी धस अथवा रोग से छुटकारा न मिला हो, उनके लिये हम आगे कुछ अनुभव सिद्ध प्रयोग लिखते हैं। आशा है स्वदेश-प्रेमी तथा विचारशील रोगी पुरे युरोप अमेरिका आदि देशों की अपनी आपवित्र औषधियों का त्याग कर, अपने प्राचीन ऋषि-मुनियों की अनुभव-सिद्ध शास्त्रीय औषधियों का सेवन कर धन-धर्म और शरीर की रक्षा करेंगे।

(१) गुडमार जूरी ३ भासा, उत्तम आह्वी उद भासा, अक्ष-दण्डी १ भासा, काली भिर ११ दाने:-धन सण अंगों का मिला कर ढाँग की तरह सिल पर पारीक पीस कर ढण्डाछकी तरह अके पाव (२० तोला) जल में छान कर केवल प्रातःकाल नित्य पीना चाहिये। यदि रोग अधिक पुराना हो तो प्रातः सायं दोनों समय उपर लिखी मात्रा में औषधियाँ घोट छान कर पीना चाहिये। जय तक लाभ न हो तब तक धसका सेवन करते रहें और आगे अतलाये हुये पथ्य का भी पूर्यतया पालन करें।

(२) "वसन्त कुसुमाकर रस" हो-हो अथवा बारबार रत्ती प्रातः सायं छोटी मऊपी का मधु (शहद) ३ भासा और गिलोय का रस १ तोला में मिला कर सेवन करना चाहिये; अथवा केवल शुद्ध मधु (असली शहद) में मिला कर सेवन करें। यह प्रमेह और मधुमेह के लिये अत्यन्त मूल्यवान अव्यर्थ गह्वरपि है। धसके साथ आगे लिखे पथ्य का ध्यान रखना जरूरी है।

(३) अरावी शुद्ध सत्त्व शिलाजित-बार बार रत्ती अथवा आठ आठ रत्ती प्रातःकाल और सायंकाल (रात्रि) का अके पाव

ગાય કે ધારોખ્ય (તત્કાલ દુહે હુએ) દૂધ મેં મિલા કર સેવન કરના આહિએ. શિલાજીત હી અકેલી એક એસી ઔષધિ હૈ, જસકા યદિ લગાતાર સેવન પથ્યપૂર્વક દિયા જાય, તો મધુમેહ કદાપિ શરીર મેં રહે હી નહીં. સાથ હી શરીર મેં બલ, પરાક્રમ તથા વીર્ય કી વૃદ્ધિ ઔર પુષ્ટિ હોકર આયુ કી વૃદ્ધિ હોતી હૈ. શિલાજીત અસલી હોના આહિએ, નકલી નહીં. આજકલ અસલી શિલાજીત કે નામ પર નકલી શિલાજીત લેકર લોગ બહુત ધોકા ખા રહે હૈ. અસલી શિલાજીત હી ગુણકારી હોતી હૈ, નકલી નહીં. જે લોગ શિલાજીત કા અથવા શિલાજીત મિશ્રિત ઔષધિ કા સેવન કરના આહે, ઉન્હે આહિએ કિ યોગ્ય વૈદ્યરાજ કે યહાં સે અથવા વિશ્વસનીય આયુર્વેદીય ઔષધિ વિકેતાઓં કે યહાં સે મેંગા કર સેવન કરે. ઈસકે સેવન મેં પથ્ય બી પૂરી તરફ સે કરના આહિએ.

(૪) "ચંદ્રપ્રભા વટી" (ચંદ્રપ્રભા ગુગ્ગુલઃ) કા પ્રયોગ બી અત્યુત્તમ હૈ. ઈસકે લગાતાર પથ્યપૂર્વક સેવન કરને સે મધુમેહ રોગ નિશ્ચય હી આરામ હોતા હૈ. યોગ્ય વૈદ્યરાજોં કે યહાં યદ્ય ઔષધિ મિલ જતી હૈ. ઉનસે લેકર પ્રમેહી અથવા મધુમેહી રોગિયોં કા સેવન કરના આહિએ ઔર પૂર્ણતયા પથ્ય કા પાલન બી કરના આહિએ.

ઇનકે સિવાય ઔર બી ઔષધિયોં હૈ, જે મધુમેહ મેં લાભ દાયક હૈ, પરંતુ હમ ઉન સગકો યહોં લિખ કર પાઠકોં કા ધ્રમ મેં નહીં કાલના આહતે. હમને ઉપર વહી ઔષધિયા લિખી હૈ, જિનસે હમને સૈકડોં પ્રમેહી ઔર મધુમેહી રોગિયો કા આરોગ્ય લાભ કરાયા હૈ. યે શાસ્ત્રીય ઔષધિયો હૈ. ઇનસે લાભ કે સિવાય હાનિ કી તો કબી સમ્ભાવના હી નહીં હૈ.

મધુમેહ મેં પથ્યાપથ્ય

જે લોગ મધુમેહ-નાશક આયુર્વેદીય ઔષધિ ખાવે, ઉન્હે આહિએ કિ વે નિમ્ન લિખિત પથ્યાપથ્ય કા સેવન કરે. બિના પથ્ય કા સેવન કિયે કબી રોગ નહીં જતા ઔર અપથ્ય કા સેવન કરને સે સદા બલતા હૈ. જે લોગ આયુર્વેદીય ઔષધિયાં ન ખાકર ડોકટરી અથવા હોમોપેથિક દવાઓં ખાએ ઉન્હે ભી પથ્ય કા ધ્યાન રખના જરૂરી હૈ.

પથ્ય-પુરાને ગેહૂં, જૌ ઔર ચને કી રોટી; વિશેષ કર જૌ કી બની દુર્ધ રોટી અધિક લાભદાયક હૈ. જૌ કે સત્ત; શુને હુએ જૌ જિન્હે બહોરી કહેતે હૈ); જૌ કા પાની (ગાલીં વોટર); જૌ કા મોઝ, ઘી મેં મિકે હુએ જૌ કે પૂએ; પુરાને સાડી ચાવલ, મૂગ મચ્ચર, મોહં, અરહર ઔર ચને કી દાલ, પરવલ, તોરલ, કચ્ચે કેલે કી ફલી, ધિયા, ટિંડે, કરેલા, પાલક, ચોલાઈ, બયુઆ, કુલ્ફા, નૌની આદિ કા

શાક; આમ, અંગૂર, અનનાસ, અમરદ, સેબ, સન્તરા, મીઠા નીંબૂ, ખટા નીંબૂ (ખિજરા) આદિ સમયાનુસાર ફલ સેવન કરને ચાહિએ.

ગાયકા ઘી, ગાય-ગકરી કા ધારોપ્થુ દૂધ, યદિ ધારોપ્થુ ન મિલે તો ગરમ કર દંડા ક્રિયા હુઆ દૂધ પિયે; પરંતુ દૂધ મેં મીઠા બિલકુલ ન ડાલે; યદિ બિના મીઠા ડાલે ન પિયા જાય તો મધુ (શહદ) અથવા મિશ્રી બહુત કમ માત્રા મેં મિલા સકતે હૈં.

મસાસોં મેં—હલ્દી, ધનિયા, જીરા, હીંગ, કાલીમિર્ચ (લાલ મિર્ચ નહી) લૌંગ, બડી ધલાયચી, દાલચીની, સેંધા નમક (સાંભર નહી) ધ્યાજ, લહસુન, મેથી, અદરક, સોંઠા આદિ કમ માત્રા મેં સેવન કિયે જા સકતે હૈં.

વ્યાયામ—વ્યાયામ ઇસ રોગ મેં વિશેષ લાભદાયક હૈ. પ્રાતઃ સાયં જામણુ કરના, દોડના, દંડ બેંકક કરના, તૈરના, કુસ્તી લડના, મુઘ્ઘર દિલાના, આસન કરના આદિ દેશી વ્યાયામોં મેં સે જો જિસકે અનુકૂલ પડે અવશ્ય કરના ચાહિએ.

અપચ્ચ—ગુડ ખાંડ આદિ મિઠાઇ, બાગ્લર મિઠાઈ, અતિ રસીસે, બારી, સડે ફુર્ગધિત પદાર્થ; પરિશ્રમ (વ્યાયામ) ન કરના; સદા આરામ સે ગદે તકિયોં પર પડે રહના; દિન મેં સોના; નયે ગેહ્ન, જૌ, ચના, ચાવલ આદિ અન્ન ખાના, દહી, ળાજ, રાયતા, આમ કી ખટાઇ આદિ ખટે પદાર્થ; ચાય-શરાબ પીના, માંસ-અંડે-શોરબા (માંસ રસ) ખાના-પીના; મજલી ખાનાં; અતિ સ્ત્રી પ્રસંગ કરના પ્રભૂતિ બાતેં મધુમેહી રોગી કા સદા લાગ દેની ચાહિએ.

જો લોગ ઉપયુક્ત બાતોં કા સદા ધ્યાન રખ કર હમારી બતાઈ હુઈ ઔપધિયોં કા સેવન કરેગે, ઉનકો મધુમેહ સે છુટકારા મિલ કર આરોગ્ય પ્રાપ્ત હોગા. (એક્ટોબર ૧૯૩૪ ના “ચાંદ” માસિકમાંથી)



૧૦-મેનીનજાઈટીસનો રોગ

(લેખક:-શ્રી રમણલાલ એન્જિનીઅર)

અમેરિકાના તેલના ઉદ્યોગના રાજા જોન ડી. રોકફેલરની નાની પૌત્રીને એક વાર મેનીનજાઈટીસનો રોગ થયો અને એ મરણ પામી. રોકફેલરે પોતાના ઘનનો પ્રવાહ કેવળ વિદ્યાપીઠો અને પુસ્તકાલયો તરફ વાળવા ઉપરાંત દાકતરી વિદ્યાની શોધખોળ તરફ પણ વાળ્યો. જેથી 'વિદ્વાન' દાકતરો એકઠા થઈને આ રોગનું જંતુ શોધી કાઢે અને રોગનાં કારણ સમજી લઈને એના સાચા નિવારણની શોધ પ્રજા પાસે રજૂ કરે.

આ મહાભારત કાર્ય પાર પાડવા માટે દાકતરી વિદ્યાની શોધખોળ માટે એક જખરી સંસ્થા સ્થાપી અને એનું સુકાન ફેલેક્સનર નામના એક પ્રસિદ્ધ ડોક્ટરને સોંપ્યું. થોડાજ વખતમાં એ સંસ્થામાંથી એક ચમત્કારિક જાહેરાત થઈ કે ટેટલાય ગ્રાણીઓ અને જીવજંતુના વાદકાષ પછી ડોક્ટરના હાથમાં એક કીમિયો આવી ગયો છે અને તે મેનીનજાઈટીસ રોગનો રામચાણ ઉપાય છે. મેનીનજાઈટીસ 'રસી' જમ્યાના સમાચાર વીજળાવેગે સુધરેલી દુનિયામાં પ્રસરી ગયા. લગપીડિત લોકોએ એક છૂટકારાનો દમ ખેંચ્યો.

આ જાદુઈ રસી ચોમેર મોકલવામાં આવી. આ વાતને આજે ત્રીસ વર્ષ વીતી ગયા. સેંકડો ડોક્ટરોએ એને આજ સુધીમાં હજારો દર્દીઓ ઉપર અજમાવી છે. એના ગુણદોષ તપાસવા માટે આપણી પાસે પૂરતો પૂરાવો એકઠો થયો છે.

અનેક પ્રમાણિક દાકતરોએ એકરાર કર્યો છે કે ફેલેક્સનર રસી વડે અમે નિર્દોષ બાળકોની અવિરત કતલ અટકાવી છે.

ઓહીઓ રાજ્યમાં આવેલ કીનકીનાડીના જાહેર ઇસ્પીતાલના ડૉ. એસ. પી. કેમરે પોતાના જાહેરના તબીબી મંડળ આગળ જાહેર કર્યું હતું કે:-“ એણે જે પંદર બાળકો ઉપર આ રસી વાપરી એમાંથી ચૌદ મરી ગયાં હતા.” એ બધાં બાળકો રસીનું ઇન્જેક્શન આપ્યા પછી પાંચ મિનિટમાં કે પછી એથી પણ ઓછા વખતમાં મરણ પામ્યા હતાં. એણે એ જોયું કે ગરદન કોચીને પાણી કાઢી ક્ષીધા પછી, આ રસીનું ઇન્જેક્શન આપતાંજ બાળકોના હાથને લકવો થતો, તાણ શરૂ થતી અને કૃત્રિમ શ્વાસોચ્છવાસ આપવા છતાંજ એમનું મરણ નીપજતું. આવી રીતે બાળકોને ટપોટપ મરતા જોઈને એણે રસી આપવી બંધ કરી અને આ બનાવનું કારણ શોધવા માંડ્યું.

એણે એ ગદો પદાર્થ કૃતરાઓનાં શરીરમાં ઈન્જેક્શન વાટે દાખલ કર્યો અને એના પરિણામો પણ એવાંજ લખાઈ આવ્યાં. એણે એનું રાસાયનિક પૃથક્કરણ કર્યું ત્યારે માલૂમ પડ્યું કે એમાંના વિઘ્નતીય દ્રવ્યના સંરક્ષક તરીકે ટ્રીટરસોલ નામનો પદાર્થ વાપરવામાં આવ્યો હતો. એ એક ડામરની બનાવટ છે. એમાં અડધો ટકા કારબોનીક એસીડ હોવાથી મોટા માણસને ઓછું તુકસાન કરે છે પણ નાના બાળકની કુમળી કરોડમા દાખલ કરવાથી એ એક શ્વસેણુ એરનું કામ કરે છે.

આ બધો અણગમતો પૂરાવો એણે ત્યારે રજૂ કર્યો ત્યારે તબીબી વડેરાઓએ એમની હંમેશની ટેવ મુજબ આ બધું દબાવી દીધું અને પ્રગ્નને આને વિષે કશુંજ જણાવવા દીધું નહિ.

ઈ. સ. ૧૯૧૨ ની સાલમાં યુટીકા શહેરમાં, ખ્રિસ્તી યુવકસંઘના આશ્રય હેઠળ મિ. બ્રેડશોએ એક ભાષણ આપ્યું, એમાં એણે "ફેલેક્સનર રસી" ને નામે આપતી લખાડી ઉપર પ્રકાશ ફેંક્યો. તે વખતે શ્રોતાઓમાંનો એક દાકતર, જે શહેરના આરોગ્ય ખાતાનો પ્રમુખ હતો, એ બોલો થયો અને એણે જાહેર કર્યું કે તમારા આક્ષેપો સાવ ખોટા છે. આ અમલકારિક રસીને પ્રતાપે તો અમે મેનીનગ્લર્બીટીમનું મરણુ પ્રમાણુ ૨૦ ટકા ઉપર આણી દીધું છે. મિ. બ્રેડશોને એ શહેર માટે દર્શી માહિતી ન હોવાથી, એકદમ જવાબ આપવાને બદલે પૂરતી તપાસ કરીને જવાબ આપવાનું નક્કી કર્યું. બીજે દિવસે એ આરોગ્યખાતાની કચેરીમાં ગયો અને ત્યાં આગળ એ સંરચનાના પ્રમુખે પોતાના હસ્તાક્ષરમાં જે અહેવાલ લખ્યો હતો તે તપાસ્યો. એ તપાસતાં જણાયું કે ઈ. સ. ૧૯૧૧ માં એ શહેરમાં સેરેથ્રોસ્પાઇનલ મેનીનગ્લર્બીટીસના ૨૪ કેસો થયા હતા ! ફક્ત ૧૦૦ ટકાજ મરણુ પ્રમાણુ હતું !! આમ એ શહેરમાં એ વર્ષમાં, "ફેલેક્સનર રસી" ના પ્રતાપે એક પણ દર્દી બચ્યો નહોતો. આ રસીની નિષ્ફળતા સિદ્ધ થઈ હોવા છતાં સ્વાર્થસાધુ તબીબી ગંડજો ભાડૂતી લેખકો પાસે એને વિષે તદ્દન જૂઠ્ઠાંજૂઠાં ગપ્પાં લખાવી મોટા પાયા ઉપર પ્રચારકાર્ય કરી રહ્યાં હતા.

"ન્યુયોર્ક ટાઇમ્સ" નામના વર્તમાનપત્રના ૭મી મે, ૧૯૦૯ ના અંકમાં એક સ્પાઇનલ મેનીનગ્લર્બીટીસનો કેસ જે ડૉ. ફેલેક્સનરની રોકફેલર ટ્રીટમેન્ટ નીચે હતો, એનું વર્ણન જણાયું હતું. ફ્રી પોર્ટ શહેરનો એક બાર વર્ષની ઉંમરનો વિલિયમ એઝ નામનો નિશાળીઓ સ્પાઇનલ મેનીનગ્લર્બીટીસથી પટકાષ પડ્યો હતો. એને બે બાહોશ દાકતરોએ પ્રતિબંધક રસી મૂકી અને એને લીધે એની જિંદગી બચી ગઈ. આ અદ્ભૂત ઘટનાનું વર્ણન અમેરિકાનાં તેમજ

પરદેશનાં બીજાં પત્રોમાં પણ જણાવ્યું હતું.

આ કિસ્સા સંબંધી ત્યારે સાચી હકીકત મેળવવાનો નિસર્ગો-પચારકોએ પ્રયત્ન કર્યો, ત્યારે નીચેની માહિતી હાથ આવી. મીસીસ જોન એઝ, જે પેલા હોકરની માતા હતી એણે બિચારીએ એક કાગળ લખીને દર્શાવ્યું કે, "તમારા ૨૨મી તારીખના પત્રના જવાબમાં લખવાનું કે અમારો પ્રિય પુત્ર એ ભયંકર રોગમાથી કદી સાજો થયોજ નથી. એ સાજો થયા વિષેની હકીકત એ માત્ર જાણવાનાં ગરખું હતું. એ મેની ૧ લી તારીખે માંદો પડ્યો અને ૮મી એ શુજરી ગયો. રસીની સારવારથી એને સહેજે ફાયદો થયો નથી."

આ રીતે જે દરદી ખરેખર મરી ગયો હતો એનો રોગ મટાડવા માટે ડો. ફ્લેક્સનર જગમગહર થયો !

હવે એજ અરસાના ન્યુયોર્ક શહેરના આરોગ્યખાતાનાં દફતરો તપાસીએ. ઇ. સ. ૧૯૦૫ અને ૧૯૦૬ માં ન્યુયોર્કમાં આ રસી વપરાતી નહોતી એ વર્ષોમાં મરણપ્રમાણુ દર સોએ ૭૫ ટકા અને ૮૨ ટકા એ રીતે હતું. ત્યારે ઇ. સ. ૧૯૦૭, ૧૯૦૮, અને ૧૯૦૯ માં ત્યારે ૨મી છૂટથી વાપરવામાં આવી ત્યારે મરણપ્રમાણુ ૮૨ ટકા, ૬૦ ટકા અને ૬૭ ટકા ઉપર આવી પહોંચ્યું. એ રીતે રસીઓએ રોગની ભયંકરતા વધારી અને વધુ જીવલેણ બનાવ્યો.

હવે ખુદ ડો. ફ્લેક્સનરના આંકડા તપાસીએ. "જો રસીની સારવાર ન આપવામાં આવે તો યુનાઇટેડ સ્ટેટસમાં આ રોગથી દર સોએ ૭૦ થી ૯૦ ગણસો મરે છે." એમ એનું કહેવું છે.

"રસીની સારવાર નીચે મુકવામાં આવેલા દરદીઓમાંથી, જેમનો ઇતિહાસ રાખવામાં આવ્યો હતો એવા ૧૨૯૪ કેસોમાંથી ૪૦૦ મરી ગયા અને ૮૯૪ સાજા થયા."

આવા હેટાંગ આંકડાઓ ઉપરથી એમણે એની રસી ચિકિત્સા સરળ છે, એમ સિદ્ધ કર્યું. જેમને વિષે નોંધે રાખી નથી એવા કેટલા દરદી મરી ગયા, એ વિષે એ એક અક્ષર પણ બોલતો નથી. એ ઉપરાંત એ કબૂલ કરે છે કે જે દરદીઓ ચર-આતના થોડા દિવસો કે અઢવાડિયામાં મરી ગયા, એમને એણે મળત્રીમાંથી બાનવા નાખ્યા છે. આ પ્રકારના આંકડા વિશ્વાસપાત્ર છે એવું કાણુ કદી શકશે ?

મેં આ જૂનો ઇતિહાસ એટલા માટે રજૂ કર્યો છે કે, આ રસી મોઘાઈ ત્યારથીજ એની નિષ્ફળતા સિદ્ધ થઈ છે અને ત્યાર પછી તો એની વિરદમાં પુષ્કળ પુનવો એકડો થયો છે. આમ હોવા છતાં એ દાકતરો મોનાના સ્વાર્થ ખાતર દરાદાપૂર્વક એ સરળ દર્શાવે છે, એવું જાણુ હાંક્યા કરે છે.

આ રસી વિષે અત્યાર મુધી એકલી થયેલી માહિતીથી બેધડક કહી શકાય કે—

(૧) એનાથી મેનીન્જાઇટીસ અટકતો નથી.

(૨) એનાથી મેનીન્જાઇટીસ મટતો નથી.

(૩) બહુ નાના બાળકો માટે એ જીવલેણ છે.

(૪) એનાથી મેનીન્જાઇટીસનું મરણપ્રમાણ વધ્યું છે.

(૫) એને વિષેની સાચી માહિતી દાકતરો એમની પ્રતિજ્ઞાને ઘોઠો ન લાગે એટલા માટે દબાવી રાખે છે

(૬) લોકોને આ રોગનો અતિશય ડર છે. દાકતરો આ ડરને દુરપયોગ કરે છે.

(૭) શીતળા, ટાઇફોઇડ, ક્ષય અને કોલેરા જેવા રોગોની રસીઓ પેઠે આ એક રોગવર્ધક રસી હોવા છતાં, એનાથી થતી આવકને લીધે દાકતરો અને એમના ભાડૂતી લેખકો જાણીપૂજીને એને વિષે હડહડતાં જુઠાણાં ફેલાવે છે અને એકા એક અનેક અદ્ભુત વાતો જોડી કાઢે છે.

જે લોકોને મેનીન્જાઇટીસના કારણ વિષેજ ભાન નથી, તેઓ એનો “રામબાણ ઉપાય” શી રીતે શોધી શકે એજ સમજી શકાતું નથી !

હવે આપણે આ રોગનાં સાચાં કારણો અને અટકાવ વિષે વિચાર કરીએ. નિસર્ગોપચારના વિજ્ઞાનથી જે લોકો થોડા ધણા પણ માહિતગાર છે, તેઓ સારી રીતે જાણે છે કે રોગ માત્રનું કારણ વિજ્ઞાતીય દ્રવ્ય છે. પણ આ વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યનો શરીરમાં સંચય શી રીતે થાય છે ? સામાન્ય નિયમ તરીકે એમ કહી શકાય કે બળવાન દેહ એ નીરોગી દેહ હોય છે. શરીરમાં જ્યારે પૂરતા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ હોય છે, ત્યારે એનું આખું તંત્ર સુચ્ચવરિધત રીતે ચાલે છે. પણ એકાકુ* જિંદગી, ખરાબ ખોરાક, ઉત્તગરા, વ્યસનો, ચિંતા અને ભયથી જીવનશક્તિ ધીમે ધીમે પણ ચોક્કસ રીતે ઘટે છે, કારણકે જીવનશક્તિના ઉત્પાદન કરતાં વ્યય વધી પડે છે. જ્યારે આવું બને છે ત્યારે અશક્તિ ધર કરે છે.

આવી રીતે શક્તિ ઘટવાથી શરીરના મળની યોગ્ય રીતે નિકાસ થતી નથી અને ધીમે ધીમે શરીરમાં કચરાનો જમાવ થાય છે. આ કચરાને નિસર્ગોપચારકો વિજ્ઞાતીય દ્રવ્યને નામે ઓળખે છે. શરીરની સી ક્રિયાઓમા નડતર કરતો આ કચરો કુદરત અનેક રીતે બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે. ચરદી, સળેખમ, ખાંસી, તાવ, ઓરી, અછબડા, શીતળા, લાલ તાવ, ડીધેરીઆ આ બધી અને આવી જ અન્ય માંદગીઓ દ્વારા આ કચરો શરીરની બહાર ફેંકાઈ જઈને

શરીર વિશુદ્ધ બને છે. પણ કુદરતની આ વિશુદ્ધિકરણની ક્રિયા સામે 'મેડીકલ સાયન્સ'ને જ્યારી સૂચ છે. જે ક્યારને નિષ્પયોગી માનીને કુદરત શરીરની બહાર ફેંકી દેવા મથે છે એજ મગને ઉપયોગી માનીને દાકતરો એને પાછો શરીરની અંદર ઠેલી દે છે ! તેઓ ઝેરી દવાઓ, સીરમો, એન્ટી-ટોકસીનો અને ઓપરેશનોથી આ શરીર-શુદ્ધિની ક્રિયાને અટકાવે છે, એટલુજ નહિ પણ એને દબાવી દે છે. આ રીતે રોગના ઝેરો શરીરમાં પાછાં ફેંકાઈ જાય છે, એમાં પાછાં દવાનાં ઝેરો લગે છે.

આ પ્રકારનાં ઝેરો જે શરીરમાં લાંબો સમય પડ્યા રહે તો એ ધીમે ધીમે કરોડરજ્જુ અને મગજ સુધી પહોંચે છે, એમાથી આંતરતત્ત્વના સોજો આવે છે અને સેરેબ્રો-સ્પાઈનલ મેનીન્ગાઈટીસની માંદગી ઉત્પન્ન થાય છે.

દાકતર લોકો એમ માને-મનાવે છે કે મેનીન્ગાઈટીસ નામના જીવડાથી આ રોગ થાય છે. પણ આ એમની માન્યતા સાવ વાહિયાત છે. જે જીવડાની એ વાત કરે છે એ રોગનું પરિણામ છે; કારણ નથી. લાંબો લોકોના ખાવાપીવામાં આ જીવડો આવે છે, પણ મોટા ભાગનાને આ રોગ બિલકુલ લાગુ પડતો નથી.

કદાચ એમ પૂછવામાં આવે કે બાળકોને આ રોગ શાથી લાગુ પડે છે. એનો જવાબ એ છે કે જે માબાપોએ રોગની દમનકારી સારવાર લીધી હોય એ, એમનાં શરીરમાં જે રોગનાં અને દવાઓનાં ઝેરો હોય છે એ, એમનાં બાળકોનાં શરીરમાં પણ જતરે છે અને તેઓ આ રોગનો ભોગ બને છે.

જે સ્ત્રી પુરુષોએ દવાઓમાંથી ખાસ કરીને પારો, ક્વીનાઈન અને આયોડીનની સારવાર લાખા વખત સુધી લીધી હોય છે એમને આ રોગ જલદી થવાનો સંભવ છે.

દવાઓ અને સીરમોથી ત્યારે આ રોગને દબાવી દેવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે; ત્યારે એને પરિણામે ઘણા ખરા દરદીઓને કાં તો લકવો થાય છે કે પછી મરણ નીપજે છે.

વળી આ રોગમાં ગરદનને કોચીને કાણી કરવાનો દાકતર લોકોમાં રિવાજ છે. એમાં ઘણી વખત કાણું સફળ રીતે પડે છે, પણ કરોડનું પ્રવાહી જે સહેજ વધુ ઝડપથી કાઢવામાં આવે તો નાનું મગજ (સેરેબેલમ) નીચે ખેંચાઈને, જે માર્ગમાંથી (ફોરામેન મેજમ) કરોડરજ્જુ પસાર થાય છે, એ માર્ગમાં આવી મેડ્યુલા ઉપર દબાણ લાવે છે. આ મેડ્યુલા એ મગજનો એવો ભાગ છે કે જેમાં બીજાં કેન્દ્રો ઉપરાંત શ્વાસોચ્છવાસનું નિયમન કરનાર કેન્દ્ર પણ આવેલું છે.

આવી રીતે નાના મગજનું ન્યારે મેડ્યુલા ઉપર દબાણ આવે છે, ત્યારે શ્વાસાવરોધથી દર્દીનું મરણ નીપજે છે. આવા “ સંક્રિષ્ટ ” કિરસાઓથી દાકતરોનો “ અનુભવ ” વધે છે, એ દેખીતું છે ! પણ આવા સતત ઊંટવૈદાથી જે દર્દીઓ મરે છે, એ હંમેશાં અંધારામાંજ રહે છે.

આપણે આગળ જોઈ ગયા કે આ રોગમાં દર સોએ પચાસથી નેવું દર્દીઓ મરે છે. જે જીવે છે, એમાંથી પણ ઘણાને લકવો, અંધાપો, બહેરાશ વગેરે જીવન-ખોડો રહી જાય છે.

આ રોગ અમુક અંશે આપણી આરોગ્યનાશક રહેણીકરણીથી, પણ મુખ્યત્વે અગાઉ આવી ગએલી બિમારીઓની દાકતરી સારવારથી જ થાય છે. આ રોગના આટલા મોટા મરણ પ્રમાણ માટે દાકતરોની ગોઝારી સારવાર જ જવાબદાર છે.

હવે આના અટકાવનો પ્રશ્ન જોઈએ. જે લોકો નિયમિત કસરત કરે છે; પથ્ય ખોરાક ખાય છે; અંદરની અને બહારની સ્વચ્છતા જાળવે છે, વ્યસનો, ઉગ્મગરા અને અન્ય આરોગ્યવિનાશક ટેવોથી દૂર રહે છે અને દવાનિષેધ-દાર્શનિષેધના ચુસ્ત હિમાયતીઓ હોય છે, એમને આ બિમારી સ્વપ્ને પણ ચલાનો સંભવ નથી.

ન્યારે ન્યારે આ રોગનો વાવર ચાલતો હોય, ત્યારે ત્યારે નીચેની સૂચનાઓને અમલમાં મૂકવાથી એ લાગુ પડવાનો બિલકુલ સંભવ નહિ રહે:—

(૧) ધર અને મહોદ્દો બરાબર સ્વચ્છ રહે એવા પ્રયત્ન થવા જોઈએ. ખાસ કરીને ચોકડી ખાળકુંડી અને જાગડની સ્વચ્છતા તરફ વધુ ધ્યાન અપાવું જોઈએ.

(૨) સાબુ, સાવરણી અને શીનાઈસથી ધરની સફાઈ કરવા ઉપરાંત સવારસાંજ લોખાન કે ગૂગળનો ધૂપ કરીને હવાશુદ્ધિ કરવી જોઈએ.

(૩) બારીબારણાં હંમેશાં ઉઘાડાં રાખવાં. તાજી હવા અને સૂર્યપ્રકાશને ઘરમાં છૂટથી આવવા દેવાં. રાત્રે સૂતાનું જો બની શકે તો અગાશી ઉપર કે ઓશરીમાંજ રાખવું. મોઢે ઓઢ્યા વિનાંજ સૂઈ જવું.

(૪) વાવરની શરૂઆતમાં એકથી ત્રણ દિવસના શક્તિ મુજબ ઉપવાસ કરવા. ઉપવાસ દરમ્યાન પાણી છૂટથી પીવું. દરરોજ એક વખત એનીમા લેવો.

(૫) કસરત નિયમિત કરવી. જે પહેલાંની ટેવ ન હોય તો શરૂઆત આસનોથી કરવી.

(૬) ખોરાક ફક્ત બે વખત, પોષક અને પથ્ય હોય તેવો, પૂરેપૂરો ચાવીને ખાવો.

(૭) કબજાઆત હોય તો તે નૈસર્ગિક ઉપચારોથી દૂર કરવા પ્રયત્ન કરવો. પાણી છૂટથી પીવું. કસરત, રમત અને સૂર્યસ્નાનથી ચામડીનાં છિદ્રો ખુલા રહે એને માટે સતત કાળજી રાખવી.

આ પ્રકારની અગમચેતી જો પહેલેથી રાખવામાં આવે તો આ રોગ લાગુ પડવાનો સંભવજ નથી. જો રોગ લાગુ પડી ગયો હોય તો:-

(૧) પહેલાં ચિહ્નો જેવાં કે તાવ, માથાનો અને ખાસ કરીને બોચીનો દુખાવો, ઉઘટી વગેરે દેખાતાંજ વરાળસ્નાન આપી દેવું. એનાથી ચામડીનાં છિદ્રો ખૂલીને ઘણો બગાડ નીકળી જશે. અને રોગની પ્રકૃતિ અટકી જશે.

(૨) ૧૦૦ ડીગ્રી ગરમ પાણીનો એનીમા આપવો. એનીમામાં મોટા ચમચો ભરીને મીઠું નાખવું. એનીમા દરરોજ ન્યાં સુધી આતરડાંમાં મળ હોય ત્યાં સુધી ચાલુ રાખવો.

(૩) તાવ દરમ્યાન અને તાવ પછી પણ એકાદ બે દિવસ સંપૂર્ણ ઉપવાસ કરવા. પછી ફળના રસ ઉપર થોડા દિવસ રહેવું.

(૪) દરદીના ઓરડામાં શુદ્ધ હવા ચોવીસે કલાક આવવા જવા દેવી.

(૫) તાવ સખત હોય તો દર કલાકે અને ધીમે હોય તો દર બપોળે કલાકે ધીમું ધર્ષણ-સ્નાન (સ્પંજીંગ) કરવું. શરીર ઉપર બીનો દુવાલ ફેરવી. કોરા લુગડાથી લૂછતા જવું. આ વખતે બારી બારણા બંધ રાખવાં.

(૬) કોઈ પણ જાતની દવા કે ઇન્જેક્શનો લેવાં નહિ

(૭) દરદીને પૂરતો આરામ આપવો.

આ સામાન્ય સૂચનાઓ છે. વધુ માટે તો કોઈ નિસર્ગોપચારકની સલાહ લેવી જોઈએ. પણ જો કોઈ નિસર્ગોપચારક ગામડા ગામમાં ન મળી આવે તો પણ ઉપર દર્શાવેલી સારવારથી ઘણા ખરા ફાઈઓ જરૂર બચી જશે.

(સપ્ટેમ્બર ૧૯૩૭ ના “ નવરચના ” માસિકમાંથી)



૧૧-મોતીઓ

(લેખક:-ડૉ. રતનલાલ અક્તાવરલાલજી વૈધ્યવ) .

આપણા આયુર્વેદમાં શસ્ત્રક્રિયા પૂર્ણ રીતે વર્ણવેલી છે અને આંખના દૃદોને માટે પણ અમુક વિધિ દર્શાવેલી છે. સુશ્રુત, વાગ્ભટ્ટ વગેરે સન્માનિત આયુર્વેદના આધારરૂપ ગ્રંથોમાં પણ એ વિષય પરત્વે લંબાણ ચર્ચા કરવામાં આવેલી છે. એટલે પાશ્ચિમાત્મ પ્રયોગોથીજ લાભ મેળવી શકાય છે એવી માન્યતા જો કોઈ રાખતું હોય તો તે ખૂલ છે. એ માન્યતાનું મૂળ ‘પશ્ચિમનું બધુંજ સારું’ એવી જે વિકૃત મનોદશા અત્યારે આપણી યધ ગયેલી છે તેમાંજ સમાયતું છે. પશ્ચિમનું બધુંજ સારું અગર બધુંજ ખોટું એમ કહેવાનો મારો આશય નથી, પરંતુ સારાસારનો, આમોહવાનો અને રિથિતિનો ખાસ ખ્યાલ રાખી જો વર્તવામાં આવે તો નુકસાન તો નજ થાય. પશ્ચિમનું ગ્રાહ્ય હોય તેટલું જરૂર લેવુંજ જોઈએ તેની ના નથી અને ન લઈએ તો આપણી રિથિતી કુપમંકુક જેવી બને. આપણે જોવાનું માત્ર એટલુંજ કે વાસીકામાં ક્યાંક સ્પષ્ટેલું ન તથાઈ જાય.

ઓપરેશન એટલે શસ્ત્રક્રિયા. મોતીયાગિંદુ, પદ્મપ્રકોપ વગેરે. શસ્ત્ર ચલાવવા થોડા રોગવાળા નેત્રના અવયવમાં નજર ચાલી ગઈ હોય એવા દુઃખને દૂર કરવાને જુદા જુદા શાસ્ત્રોનો ઉપયોગ કરવો પડે તેનું નામ ઓપરેશન. એમાં પણ અનેક લેખન, લેદન, વગેરે વિધિવિધ ક્રિયાઓ છે. આ ક્રિયાઓનું સવિસ્તર વર્ણન સુશ્રુત વાગ્ભટ્ટ વગેરે આયુર્વેદના સર્વમાન્ય સ્તંભરૂપ ગણાતા ગ્રંથોમાં કરવામાં આવ્યું છે.

મોતીઓ કાઢવાની ટૂંકમાં વિધિ નીચે પ્રમાણે છે:—

પ્રથમ તો એ ખાસ ધ્યાન રાખવું કે કાઢો મોતીઓ હોય તો શસ્ત્ર વડે તે કાઢવો નહિ. પાકી ગયો હોય તોજ કાઢવો. હવે પાકો મોતીઓ કોને કહેવો તે જોઈએ. જ્યારે કીકીના ઉપર દહીંના ઘોળવા જેવો પદાર્થ જણાય અને તે મનુષ્યને કશું પણ દેખાય નહિ તથા આંખમાં પીડા થાય નહિ, ત્યારે તે મોતીઆને પાકો યએલો સમજી, શસ્ત્રક્રિયા કરી યુક્તિપૂર્વક કાઢી નાખવો. મેદરોગ, પિત્તમ, ઉધરસ, અજીણ રોગ, ઉલટી વગેરે દર્દથી પીડાતા માણસનો, ખીટણનો, માથું, કાન તથા આંખમાં સણકા આવતા હોય તેવા રોગીનો મોતીઓ કાઢવો નહિ. મોતીઓ કાઢતાં પહેલાં વિશેષ તાપ, તાદ, વરમાદ ન હોય અને સાધારણ કાળ હોય તે વખતે રેચ વગેરેથી શરીરને શુદ્ધ કરી બોજન જમ્યા પહેલાં, દિવસના પહેલા પહો-

રમાં, સુંદર મકાનમાં અજવાળાવાળી પવન રહિત જગ્યાઓમાં, પહાંડી વળાવીને સારી રીતે દહીંને બેસાડી, શસ્ત્રક્રિયામાં પ્રવીણ વૈદે મુખની વરાળથી રોગીની આંખને પરસેવાયુક્ત કરી, પોતાના અંગ્રુહા વડે રોગીની આંખ મસળી મેલને એકઠો કરીને, રોગીના પછવાડે એક ચતુર સુધડ માણસને બેસાડી તેના હાથવડે રોગીને પકડી રખાવી નાક તરફ દષ્ટિ રખાવી, માથું વગેરે હલાવવા ન દેતાં માથાને પકડી કાળા ડોળાથી અર્ધ આંગળ ભાગ છોડી અને કટાક્ષથી પા આંગળ છોડી વૈદે પોતાની અંગ્રુહા પાસેની તથા વચલી આંગળાથી અને અંગ્રુહાથી “શસ્ત્રનસ્ત્ર”ને પકડી, હાથને સ્થિર રાખી, હલકા હાથે દૈવકૃત છિદ્રમાંના પડખામાંના ઉપરના ભાગે શસ્ત્રપ્રયોગ કરી, મોતી-આના પડને પૂરી રીતે કાઢી લેવો. જમણી આંખમાં ડાબા હાથથી, અને ડાબી આંખમાં જમણા હાથથી શસ્ત્રપ્રયોગ કરવો. પછી તે રોગીની સારી પેઠે માવજત રાખી અને દિલાસા સાથે વૈદે સ્ત્રીઓના ધાવણના પેલ મૂકી શસ્ત્રની અણી વડે નેત્રમંડળને નિર્લેખિત કરવું. પછી રોગી પીડા ન પામે તેવી રીતે વૈદ ધીરે ધીરે નાસિકા દ્વારા કંદને ત્રિરીત કરતો થકો ઉત્સિચનથી દષ્ટિ મંડળમાં પ્રાપ્ત થએલા કંદને દૂર કરી, સ્થિર થતા અથવા ચલાવવા ચતા દોષોમાં બહારથી નેત્રને સ્વેદિત કરી પછી વસ્તુને દેખવા ભાગે ત્યારે શસ્ત્રને ધીરે ધીરે કાઢી લેવું. પછી ધીનાં પેલ મૂકી પાટો બાંધી, દહીંને ચત્તો સૂવાડી દેવો; પણ પવન વગરની જગ્યાએ માથું પગ ન હલાવવા દેતાં સૂવાડવો; તથા હીંક, ઉધરસ, ઓડકાર, યૂકવું, પાણી પીવું, નીચું મોં કરવું, સ્નાન, દાંતણ, અને ખાવું એ સાત દિવસ સુધી કરવાં દેવાં નહિ; અથવા હલકું ભોજન કરાવવું. પીડા થાય તો આખે સહેવાય તેવા ઉના ધીનો શેક કરવો અને ત્રિકટુ, આંબળા તથા ખુશ્કરમૂળ, એઓના દ્રવને ઘી સાથે ત્રણ દિવસ પીવો. પછી પાટો છોડી, વાયુને હરનાર ઔષધ વડે, સિચન કરી, સાતમે દિવસે બરાબર આંખ ખુલ્લી રાખે તો હરકત નથી; પરંતુ જ્યાં સુધી દષ્ટિ સ્થિર ન થઈ હોય, ત્યાં સુધી ઘણા પદાર્થો તથા તેજદાર વસ્તુઓ વગેરે જોવાં નહિ અને કિચિત્ પણ કુપચ્ચનું સેવન કરવું નહિ, નહિ તો સોગળ રોગ, પીડા, અને અગ્નિમંથ આદિ રોગો થાય છે, માટે યથાપોગ્ય ઉપચારો કરવા. (“વૈદકસ્પતર” માસિકના એક અંકમાંથી)



૧૨-શરદી શી રીતે થાય છે ?

(લેખક:-શ્રી. રમણલાલ એન્જિનીઅર)

શરદી લાગતાં પહેલાં શરીરની અંદર શા શા ફેરફારો થાય છે. એ જરા નોંધએ. આ ફેરફારોને આપણે પાંચ વિભાગોમાં વહેંચી શકીએ.

પહેલું સોપાન:-એમાં શરીરની જીવનશક્તિ ઘટે છે. શરીરના દરેક અવયવને પોતાનું કાર્ય ચલાવવા માટે નોંધતા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ મળે છે. દરેક અવયવનું કાર્ય એને જેટલા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ મળે છે એટલાજ પ્રમાણમાં સુવ્યવસ્થિત રીતે ચાલે છે. હવે આ જીવનશક્તિ અસંખ્ય રસ્તે વેડફી દેવામાં આવે છે. પણ એ બધાં માગો 'અયોગ્ય રહેણીકરણી' એ એ શબ્દોનાં સમાર્પન થાય છે.

બીજું સોપાન:-જોછા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ મળવાથી જુદા જુદા અવયવોની પ્રજ્વલિ મંદ પડે છે. ખૂબ પ્રમાણમાં ન્યારે થાકી જાય છે જીએ ત્યારે અપચો અથવા કબજિયાત થાય છે એ સામાન્ય અનુભવ છે. કાચમનો અપચો અથવા કબજિયાત ઘટી ગયેલી જીવનશક્તિનાં સૂચક છે.

ત્રીજું સોપાન:-ન્યારે મસોત્સર્ગની ક્રિયા મંદ પડે છે, ત્યારે નીરોગી શરીર જે કચરો કાણે કાણે શરીરની બહાર ફેંકી દઈ રહ્યું હોય છે તે કચરો ધીમે ધીમે શરીરની અંદર જમા થવા માંડે છે. એ ઉપરાંત આંતરડામાં પડ્યા રહેલા મળમાથી પણ શરીરમાં ઝેર સુસાય છે. આ રીતે શરીરમાં ઝતઝતની અશુદ્ધિઓ એકઠી થાય છે.

ચોથું સોપાન:-ઉપરનાં ત્રણે પગથિયાંમાંથી એકેને આપણે 'રોગ' તરીકે ઓળખતા નથી અને છતાં એ શારીરિક અધોગતિનાં પ્રથમ ત્રણ પગથિયાં છે.

ન્યારે શરીરમાં એટલી બધી ગંદકી એકઠી થાય છે કે જીવન નોખમમાં આવી પડે, ત્યારે એ ગંદકીનો નાશ કે નિકાલ કરવાનો શરીર જે પ્રયત્ન કરે છે એને આપણે 'રોગ'ને નામે ઓળખીએ છીએ અને તાવ, ઝાડા, શરદી જેવા જીવનક્રિયાના વ્યાધિઓ આ વિભાગમાં આવી જાય છે.

ઉપર જેટલા જેટલા રોગો છે એ સૌનો વિકાસ ઉપર બતાવેલા કમ-થીજ થાય છે. સૌથી પહેલાં અનૈસર્ગિક રહેણીકરણથી જીવનશક્તિનું દેવાળું નીકળે છે. પછી આછી જીવનશક્તિને કારણે શરીરમાં કચરાનો જમાવ થાય છે. આ ગંદકી અતિશય વધી પડે ત્યારે શરીર એનો ફેંસલો લાવવાની શરૂઆત કરે છે, ત્યારેજ આપણને ખ્યાલ આવે છે કે શરીરમાં કંઈક અવ્યવસ્થા થઈ છે.

શારીરિક સાટાની યોજના

આ ઉપરાંત હંડાં હવાપાણીના સંસર્ગનો શરદી સાથેનો સંબંધ સમજવા મટે આપણા શરીરમાં જે શારીરિક સાટાની યોજના છે એને વિશે પણ કંઈક જાણી લેવું જોઈએ.

શરીરનો દરેક અવયવ જ્યારે નીરાગી હોય છે ત્યારે, દરરોજની સામાન્ય દરજ્જે મટે જેટલું કામ કરવાની જરૂર છે એના કરતાં ઘણું વધારે કામ, જરૂર પડ્યે આપી મકે છે. હૃદય અને ફેફસાંનોજ દાખલો લઈએ. જ્યારે આગંગાડી પકડવા અથવા તો ખીજા કોઈ કારણથી આપણને દોડવાની જરૂર પડે છે, ત્યારે આ અવયવો પોતે જેટલા કામથી ટેવાયા હોય છે, એનાથી જમણું કામ કરે છે.

જ્યારે અમુક અવયવ મોઈ પણ કારણથી કામ કરતો અટકી જાય, ત્યારે એના કામનો કેટલોક ભાગ ખીજો અવયવ સહેલાઈથી કરી શકે છે. આ રીતે ફેફસાંની ખામીના બદલા ફેફસાં અને ચામડી વાળે છે, અથવા ગુર્દાઓમાં જો કાઈ ખામી હોય તો તેનો બદલો પણ આ જો અવયવો વાળે છે. જો ચામડી બરાબર કામ ન કરતી હોય તો તેનું સાદું ફેફસાં અને ગુર્દાઓ વાળે છે. આ રીતે પરસ્પર સહકારથી આખા શરીરનું તંત્ર ચાલે છે.

સંસ્કૃત માનવીના શરીરના સઘળા અવયવો જન્મ વખતે સરખા સામર્થ્યવાળા હોતા નથી. જ્યાં સુધી શરીરમાં ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ હોય છે, ત્યાં સુધી એની સઘળી ક્રિયાઓ સ્વાભાવિક રીતે ચાલે છે, પણ જ્યારે કોઈ પણ કારણથી જીવનશક્તિ ઘટે છે, ત્યારે નબળો અવયવ સૌથી પહેલો કામ કરતો અટકી પડે છે.

જ્યારે કોઈ પણ વ્યક્તિની જીવનશક્તિ, અતિશ્રમ, અતિઆરામ, અતિઉજાગરા કે અત્યાહારથી ઘટી હોય એવે પ્રસંગે જો ચામડીને હંડી લાગીને એ એનું કામ કરતી અટકી પડે તો ચામડી મારફતે નીકળવો જોઈતો કચરો પાછો લોહીમાં કેંકાઈ જાય છે. આ વધારાના કચરાનો નિકાલ લાવવાની ફરજ ફેફસાં અને ગુર્દાને માથે આવી પડે છે. તેઓ પણ ઘણા લાંબા વખતના દુરપયોગથી થકેલાં હોય છે, એટલે આ વધારાનું કામ એ કરી શકે એમ નથી. આવે વખતે એ કચરો આતરત્વવા મારફતે કાઢવાનો શરીર જે પ્રયત્ન કરે છે,

એને આપણે શરદીને નામે ઓળખીએ છીએ. આ રીતે શરદી એ શરીરનો વધારાનો કચરો, એક વધારાને માર્ગેથી કાઢવાનો કુદરતનો પ્રયત્ન માત્ર છે. આટલા ઉપરથી સ્પષ્ટ સમજાશે કે શરદીનું કારણ 'શરદી' નથી, પણ શરીરમાં થયેલો અમર્યાદિત મળસંચયજ છે.

(ફેબ્રુઆરી ૧૯૩૮ ના "નવરચના" માસિકમાંથી)

૧૩-શરદી અને સહેલમ

(લેખક:-શ્રી. રમણલાલ એન્જિનીયર)

શિયાળામાં શરદી એ સામાન્ય ફરિયાદ છે. શરદી, સળેખમ, ઇનફ્લુએન્ઝા, ન્યુમોનિયા અને ઓંકાયટીસ જેવા ફેફસાં અને શ્વાસ-નળીના વ્યાધિઓ શિયાળામાં વધુ પ્રમાણમાં જોવાના મળે છે.

જેમને શરદી થાય છે તેઓ સામાન્ય રીતે આ પીડા આપો-આપ થઈ છે, એમ માની લે છે. અને એને જલદી 'મટાડવાં' માટે ભ્રમભર્યા ઉપાયો અજમાવે છે. શરદી એ કાંઈ અકારણુ આદત નથી પણ કુદરતની એક અતિ હઠાપણુ ભરેલી પ્રક્રિયા છે, એવો ખ્યાલ એમને લાગ્યેજ આવે છે.

શરદી એ જરૂરી ક્રિયા છે, એ વિચાર ધણીને વિચિત્ર લાગશે. પણ એનું કારણુ તો આ ફરિયાદ સંબંધી પ્રવર્તતું સામાન્ય અસ્થાન જ છે.

શરદી શું છે? એ તો શરીરના અકુદરતી બગાડનો કુદરતી નિકાલ છે. એને 'મટાડવાની' જરૂર નથી. એ પોતેજ મટાડ છે. જે જરૂર છે તે આ મટાડને મદદ કરવાની છે.

શરદી અને સળેખમને જે રીતે બગાડી શકાય. એના તરફ બેદરકાર રહીને અથવા તો એને દવાઓથી દબાવીને. નાક વાટે જે ઝેર મળેખમના રૂપમાં નીકળી રહ્યું હોય છે એને દવાઓ કે ઇન્જેક્શનોથી શરીરમાં પાછું ઠેલી દેવાથી એ અનેક નવા નવા ઉપદ્રવોને જન્મ આપે છે.

શરીરમાં રોગનું ઝેર તો હોય છે જ, એમાં પાછું દવાઓનું ઝેર ભળે છે. આ ગંદછી ફેફસાંમાં જઈને ઇનફ્લુએન્ઝા કે ન્યુમોનિયા ઉત્પન્ન કરે, હૃદયમાં જઈને હૃદયરોગ કરે, સાંધામાં જઈને સંધિવાને જન્મ આપે અથવા તો માથામાં પેસીને શિરોવેદના કે મસ્તકશળ બામાં કરે! શરદીને દબાવો નહિ એને એનો માર્ગ લઈ લેવા દો એટલુંજ નહિ પણ એને એના કાર્યક્રમમાં મદદ કરો.

જેને સળેખમ થાય એણે ભારેખમ કે દિલગીર થવાની જરૂર

નથી. અલગત શરદી વખતે નાક અને મોં સારાં લાગતાં નથી. પણ નહારી વસ્તુ સારી શી રીતે લાગે? એ નહારો ક્યારે શરીરની બહાર નીકળી જાય એમાંજ આપણને લાલ છે.

શરદી એ તો શરીરના બગાડનો મટાડ છે. શરદી કોઇને અચાનક 'લાગી' જતી નથી કે એકદમ ચોટી પડતી નથી. શરદીનાં જંતુથી કોઇને શરદી લાગુ પડતી નથી. જંતુઓ તો શરીરની ગંદકી ઉપર ગુજરાન ચલાવનાર જીવો છે. નીરોગી શરીરમાં એ વસવાટ કરી શકતાં નથી.

ત્યારે શરદી થાય છે શાથી? એનાં કારણો શાં શાં છે? અયોગ્ય રહેણીકરણથી શરીરમાં ક્યારાનો જમાવ અને એ ક્યારાના યોગ્ય નિકાલનો અભાવ, અશુદ્ધ હવા, પાણી અને ખોરાક, ખાવા-પીવાની અનેક કુટેવો, દવા અને દારૂનો ઉપયોગ, શરીરમાં દાંત ટોન્સીલ્સ કે અન્ય રથજો પરનો જમાવ. પણ શરદીનું સૌથી મોટું કારણ તો શરીરના મહોત્સર્ગક અવયવો, આંતરડાં, કલેજાં, ત્વચા, ફેફસાં અને ગુદાની કાચમી શિથિલતા એ છે.

શરદીની શાશ્વીત સારવાર શી છે? એમાં ત્રણ બાબતો મુખ્ય છે-આરામ, ઉપવાસ અને ઉષ્ણતા.

જેમ બને એમ વધુમાં વધુ સમય પથારીમાં આરામ લેવો જોઇએ. આરામથી શરીરની શક્તિની કરકસર થાય છે. આ શક્તિનો ક્યારાના નિકાલ માટે ઉપયોગ થઇ શકે.

જ્યાં સુધી શરદીનું એકેએક લક્ષણ દૂર ના થાય ત્યાં સુધી નક્કર કે પ્રવાહી કાઢપણુ પ્રકારનો ખોરાક ન લેવો જોઇએ. દિવસમાં છ થી આઠ શેર ગરમ પાણી પીવાનું રાખવું. જો એકઠું પાણી ન લાવે તો એમાં ખાટાં લીંબુનો રસ નિચોવી શકાય. દરેક ખાણમાં વધુમાં વધુ અડધું લીંબુ વાપરવું.

એજ રીતે ખૂરતા કપડાં પહેરીને, ઓઢીને, તાપીને, સૂર્યસ્નાન લઇને કે પછી કમરત કરીને શરીરને બનાબર ગરમ રાખવું જોઇએ. ત્યારે શરીરમાં જોઇતી ગરમી હોય છે ત્યારે એની સઘળી રિયાઓ સુચ્યવરિથત રીતે ચાલે છે.

આ ત્રણ બાબતો ઉપરાંત બીજી કેટલીક ગોણી સારવારો પણ છે. ઉપવામની શરૂઆતમાંજ એક ગરમ પાણીનો 'એનિમા' લઈ લેવો જોઇએ. એના પાણીમાં શેર પાણીમાં એક મોટો મીઠાનો ચમચો નાખી દેવાથી એ વધુ અસરકારક બનશે. દરરોજ આ રીતે એક 'એનિમા' શરદી મટે ત્યાં સુધી લેવો.

દિવસના એક વખત ગરમ પાણીથી સ્નાન કરી ચામડીનાં છિદ્રો ખોલી નાખવા પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. અલગત શરદી મટી ગયા પછી તો ધીમે ધીમે હડે પાણીએ નહાવાની ટેવ પાડવી જોઇએ.

નાકમાં વરાળ લેવાથી માથું દલકું પડી જશે. દિવસમાં અવાર-નવાર મીઠાના પાણીથી કાગળા કરવાથી મોઢું સાફ થશે. જિંડા શ્વાસ લેવાથી ફેફસાં શુદ્ધ અને સખળ બનશે. તાજી હવાનો વધુમાં વધુ ઉપયોગ કરો. રાતે સૂતી વખત બારીબારણા ખુલ્લા રાખો.

શરદી મટી ગયા પછી એ ફરીથી ન થાય એટલા માટે નિય-મિત કસરત, પૂરતી જીઘ, પથ્ય ખોરાક, તાજી હવા અને ખીજ અનેક આરોગ્યદાયક બાબતો હિપર પૂરતું લક્ષ્ય આપવાની જરૂર છે. શરદી એ કુદરતની માયાણુ એતવણી છે. જે વખતસર એતશે એ નીરોગી થશે. એના તરફ બેદરકાર રહેનાર કે ઉદ્વેષાઈ બતાવનાર એનાથી વધુ ખૂંડા રોગોનો ભોગ બનશે.

(જાન્યુઆરી ૧૯૩૮ના "નવરચના" માસિકમાંથી)

૧૪-સુજાક માટે અનુભવી ઉપાય

વૈદ્ય જગન્નાથ માધવજીએ સુજાક યાને પરમીઆ માટે નીચેના અનુભવી ઉપાયો લખી જાહેર છે:-

(૧) ખીરાજનું તેલ દીપા ૨૦, સુખડનું તેલ દીપા ૨૦ સવાર સાંજ એ વખત થે ડીક નાકરના બૂકામાં કે પનાસામાં નાખીને ૨૦ દહાડા લવાથી જૂનો પરમીઓ કે જેના રસી નીકળે છે તે મટી જાય છે.

(૨) લઈદ મુમલી તો. ડા, બેરજો તો. ડા, સેનાગેર તો. ૧.-આ ત્રણે બીજ સાથે મેગવવા પહેલાં દરેકને જુદી જુદી વાટી લેવી તે કપડાંથી ઠરી જવું. પછી પ્રથમ બેરજને કોઠાની કડાઈના નાખી જરા ગરમ કરી ૨મ જેવું થાય કે તેમાં ખીજ એ દવાનું ચૂર્ણ નાખી દેવું તે નાચે ઉતારી દૂધ વી ચૂકવી લીલા પછી ચૂર્ણ કરી રાખવું. માત્રા તો ૦૧૧ દવા ખાઈ ઉપર ૨૦ નોસા દૂધ અને ૨૦ તોસા પાણી મેગવા પી જવું. આ પ્રનાણે દૂધ તે પાણીની લસી સાથે સાત દહાડા દવા લેવાથી રસીસળો પરમીઓ મટે છે.

એક વૈદ્યરાજ નીચેના પ્રયોગ લખી જણાવે છે:-

(૧) પરમીઆ માટે ગમે તે દવા કરવા છતાં તેમાં આવતી રસી મટતી નથી. એ માટે અગોએ નિંધ ક્ષાર્મસીની બનાવેલી યશદગરમ (પીળી) નં. ૧ એક દરદીને રોજ ૩ રતીભાર માખણ સાથે સવાર સાંજ એ વખત આપી દેતી એથી પરમીઆની રસી બંધ થઈ ગઈ છે અને તે ઉપાય કયે આજે ૭ માસ થઈ ગયા છતાં રસી ફરી આવી નથી.

(ઓક્ટોબર ૧૯૩૭ ના "આરોગ્યમિન્ધુ" માસિકમાંથી)

૧૫-શીતળા ટંકાવવાથી થતી હાનિ

શીતળા એવો લયોનક એપી રોગ છે કે જે તેના માટે અગા-
ઉથી ચાંપતા ઇલાજો ન લેવામાં આવે તો તેનાથી ઘણી ખરી વખત
મરણ, અધાપો અથવા શરીરની વિકૃતિ થાય છે.

હમણાં શીતળાના રોગથી બાળમરણ પ્રમાણ મુબ્બ ઇલાકામાં
ઘણું વધી ગયું છે. ઇલાકાની વસ્તીને શીતળાના સીનમથી ઉગાર-
વાને મુબ્બ સરકાર ૧૧ વર્ષ નીચેનાં બાળકોને ફરજિયાત ફરીથી
શીતળા ટંકાવવાના સવાલ ઉપર વિચાર ચલાવી રહી છે.

પરંતુ અત્યારે પશ્ચિમના દેશોમાં શીતળા ટંકાવવાની ચાલુ
પદ્ધતિ સામે બારે છઠ્ઠાપોઠ થઈ રહ્યો છે અને શીતળા શા માટે
ન ટંકાવવા જોઈએ તે સંબંધમાં કેટલાક નામાંકિત નિષ્ણાતોના
નિબંધો વર્તમાન પત્રોમાં ગ્રગટ થઈ ચૂક્યા છે.

વાહરડાં પર અત્યાચાર

સામાન્ય રીતે ઘોડાની ચરબી, માણસોના શીતળા, ઢોરોના
રોગ, ઘેટાનાં અને બમરાંના બળીઆમાંથી શીતળા ટંકાવવાની રસી
તૈયાર કરવામાં આવે છે. ગાયનાં વાહરડાં, વાંદગ અને સસલાં ઉપર
પણ અનહદ અત્યાચાર ગુજારીને રસી બનાવવામાં આવે છે. છેલ્લામાં
છેલ્લી શોધખોળોએ સાબિત કર્યું છે કે આ રસી આરોગ્યવર્ધક નથી
પરંતુ રોગજનક છે.

વાહરડાંમાંથી રસી ઉત્પન્ન કરવાની રીત તો ઘણીજ ધૂણા ઉપ-
જાવે એવી છે. ત્રણ ચાર મહિનાની ઉંમરના વાહરડાંને એક ટેબલ
સાથે પટાથી બાંધવામાં આવે છે અને પછી ડોક્ટર તેના પેટ ઉપર
આશરે ત્રીસેક ઉભા ચીરા મૂકે છે. પછી દરેક ચીરમાં 'વેક્સીન
લીમ્ફ' ભરી વાહરડાંને પડી મૂકવા દેવામાં આવે છે. પાંચ છ દિવસ
વીત્યા બાદ વાહરડાંના શરીર પરથી હથિયારની મદદથી ચીરા ઉપ-
રોડા, મૂકેલા, ભાગ વાહર, અમરી અને ચોટ્ટી સાથે હિતારી દેવામાં
આવે છે અને તેને ખાચણીમાં ખાડી રસી જેવો પદાર્થ જુદો નીતા-
રવામાં આવે છે. પછી તેમાં ગ્લીસેરીન, ગાળેલું પાણી, લવીંગનું
તેલ મેળવી નાની ટ્યુબોમાં ભરવામાં આવે છે અને આ ટ્યુબો
વેક્સીનેટરોને શીતળા ટાંકવા મોકલી આપવામાં આવે છે.

રસી મેળવ્યા પછી વાહરડાંને ગારી નાખવામાં આવે છે અને
તેને ક્ષય થયેા હતો કે કેમ તેની તપાસ કરવામાં આવે છે. જો ક્ષયનાં
ચિહ્ન જણાય છે તો રસી અને વાહરડાંનાં મૃત શરીરનો નાશ કરવામાં
આવે છે. જો ક્ષય નથી જણાતો તો વાહરડાંનાં મૃત શરીરને કસાઈ-
ખાને વેચી દેવામાં આવે છે.

શીતળા ટંકાવવામાં લેખમ

૧૯૩૧ના મે મહિનામાં ઇંગ્લેન્ડના આરોગ્યખાતાના પ્રધાન મંડળ તરફથી શીતળા ટંકાવવા બાબતમાં એક નિર્ણય પ્રગટ થયો છે; જેમાં શીતળા ટંકાવવામાં ઘેલા કેટલાક લેખમોનો ઉલ્લેખ થયેલો છે.

છેલ્લા કેટલાંક વર્ષથી ઇંગ્લેન્ડના રજીસ્ટ્રાર-જનરલ પોતાના રિપોર્ટમાં દર અડવાડિયે એક બાળક શીતળા ટંકાવવાથી મરણ પામ્યાની નોંધ લખતા આવ્યા છે. ડિસેમ્બર ૧૯૩૧ ના રોજ પૂર્વ થયેલા ૨૭ વર્ષો દરમિયાન ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્શમાં શીતળાથી ન્યારે પાંચ વર્ષની નીચેના માત્ર ૧૦૫ બાળકો મરણ પામ્યા છે ત્યારે શીતળા ટંકાવવાથી ૨૬૨ બાળકોનાં મરણ નોંધાયેલાં છે.

છેલ્લા છ સાત વર્ષથી ઇંગ્લેન્ડનું આરોગ્યખાતાનું પ્રધાનમંડળ શીતળા ટંકાવવાથી પરિણમતા નવા રોગો પર ગંભીર વિચારણા ચલાવી રહ્યું છે. ૧૯૨૨ માં પ્રોફેસર મેકી-ટોશે આવા રોગોના ભોગ થયેલા અગીઆર ફરદીઓની માવજત કરી હતી અને તેના કહેવાથી આ બાબતમાં તપાસ કરવાને સરકારે પ્રથમ એન્ટ્રુ કમિટી અને તે પછી રેલેરોન કમિટીની નિમણૂક કરી હતી.

જર્મન નિષ્ણાતોની ભલામણ

આ કમિટીઓએ તેમના રિપોર્ટોમાં સ્ત્રી મૂકવાની ક્રિયાથી કેટલાંક વર્ષો દરમિયાન જન્મ પામે છે એવો સ્પષ્ટ એકરાર કર્યો છે.

૧૯૨૮ માં રાષ્ટ્રસંઘના આરોગ્યખાતાએ આજ વિષયમાં એક નિર્ણય બહાર પાડ્યો હતો અને જે વિભાગમાં શીતળા ટંકાવવાથી મગજ અને જ્ઞાનતંત્રની નબળાઈનો નવો રોગ ફાટી નીકળ્યો હોય તે વિભાગમાં ફરજિયાત શીતળા ટંકાવવાનું ફરમાન સહતર મુલતવી રાખવાની જર્મન નિષ્ણાતોના મંડળની ભલામણને સંપૂર્ણ ટેકો આપ્યો હતો.

૧૯૨૮ માં કય સરકારે પણ તર્જીઓની ભલામણ પરથી ફરજિયાત શીતળા ટંકાવવાની પ્રથા રાખી હતી.

વાની વ્તહરાત બહાર પાડી હતી અને પ્રાથમિક શાળાઓમાં લખુતા વિદ્યાર્થીઓને એવી રોગના ભોગ ન થઇ પડ્યા હોય તો તેમને ફરજિયાત શીતળા ટંકાવવાની ફરજમાંથી મુક્ત રાખ્યા હતા.

હેતુ સિદ્ધ ન થયો

શીતળા ટંકાવવાથી મગજ અને જ્ઞાનતંત્ર ઉપર બહુજ ખૂરી અસર થાય છે. એટલે નિષ્ણાતોએ રસી બદલીને અથવા રસી મૂકવાની ક્રિયામાં ફેરફાર કરીને ખૂરી અસર નાખી કરવાના પ્રયોગો કરી જોયા છે પરંતુ તેમાં તેઓ ધોરણે હેતુ સિદ્ધ કરવામાં સફળ થઇ શક્યા નથી. નામાંકિત ડોક્ટરોની ફરક પ્રકારની સાવચેતી છતાં શીતળા ટંકાવવાથી પરિશુભતા મગજના અને જ્ઞાનતંત્રના રોગો કાખમાં રહી શકતા નથી.

શીતળા ટંકાવવાની ચાર નિશાનીઓને બદલે એક નિશાની ટંકાવવાની નવી પદ્ધતિ દાખલ થવાથી પણ બાળમરણપ્રમાણ સુધારા બતાવતું નથી.

ફિરદર ઇન્ડીટ્યુટના ડિરેક્ટર ડો. લેડીન્ગહામે ૧૯૩૨ ના જુલાઈ માસમાં રાયલ સેનીટરી ઇન્ડીટ્યુટની બાઇટન ખાતે મળેલી કોંગ્રેસમાં ૨૫૪ જણાઓ હાજર કે નિશાળે લખુતા બાળકો અથવા મોટી ઉંમરના વિદ્યાર્થીઓ શીતળાના સાધારણ લુપ્તલાનો ભોગ થઈ પડશે તો પણ હું તેમને શીતળા ટંકાવવાની ફરજ પાડીશ નહિ.

દરદીને પડદામાં રાખો

હિન્દુસ્તાનમાં અંગ્રેજ રાજ્યનો અમલ શરૂ થયો ત્યારથી શીતળાના રોગથી બચવાને માટે શીતળા ટંકાવવાનો અગર રસી મુકાવવાનો રિવાજ ચાલુ થયો છે. રસી મુકાવવાથી શીતળા મટી જાય છે એવી માન્યતા ઈંગ્લેન્ડના સરકારી રિપોર્ટોએ ખોટી દર્શાવી છે.

હિન્દુઓના ઘરોમાં જ્યારે કોઈને શીતળા, ઝોરી, અછબડા અને મોટા બળાઆ નીકળે ત્યારે દર્દીને પડદા પાછળ રાખવામાં આવે છે અને ખાસ કરીને તેની ઉપર માસિક ધર્મવાળી સ્ત્રીઓ આવે ન પડે તેની ખાસ સંજ્ઞાઓ લેવામાં આવે છે. આરોગ્યની દ્રષ્ટિએ આ રિવાજ ધણેજ ઉત્તમ છે. દર્દી રહેતો હોય તે જગ્યામાં અગરબત્તી, અગર સુગંધીવાળા પદાર્થોનો ધૂપ કરવાથી દર્દીને જલદી ફાયદો થાય છે. શીતળા, ઝોરી, અછબડા અને બળાઆ એ બધાં શીતળા માતાનાં દર્દો મનાય છે.

શીતળા માતાનો મહિમા

શ્રાવણ મહિનામાં શીતળા માતાનો તહેવાર આવે છે તે શીતળા સાતમના નામથી ઓળખાય છે. આ દિવસે ભારતિક હિન્દુ કુટુંબો રાંધેલું વાસી અન્ન ખાય છે અને સ્ત્રીપુરુષો ઈંડા પાણીથી સ્નાન કરે છે.

શીતળા નીકળ્યા પછી સાત અથવા નવ દિવસમાં નખી જાય

છે અને તે વખતે દહીં ટાઢક એટલે કે તાંદળને, સાકર, પાણી ભરેલી કુલ્લડી, કાગળ, દલમ અને બગ્ગરમાં મગતી શીતળા માતાની આંખો શીતળા માતાને ધરાવીને પગે લાગે છે.

શીતળાના ફેસોમાં દવા કરતાં સારવારની વધારે સંભાળ લેવાની જરૂર છે. બળીઆ નીકળ્યા હોય ત્યારે દહીંને આરામ મળે, એવો ઝોછા થાય અને જખમ ઉંડા ન જાય તેવા ઉપાયો યોજવા જોઈએ.

મુખ્ય ચરકાર ૧૧ વર્ષની નીચેના બાળકોને ફરજિયાત શીતળા ટંકાવવાનો નવો કાનૂન દાખલ કરે તે પહેલા પશ્ચિમના નિષ્ણાતોનો અભિપ્રાય લક્ષમાં લે તો કેવું સાઈ ?

(તા. ૨૪-૧૦-૧૯૭૭ના "મુખ્ય સમાચાર" સાપ્તાહિકમાંથી)

૧૬-હાર્ડ વ્લડપ્રેશરનો ઉપાય અને લસણ

(લેખક:-શ્રી દુર્ગાશંકર દ. શાસ્ત્રી)

બ્લડપ્રેશર નામ નવું છે; પણ એના ઉપાય તરીકે હમણાં બહાર આવેલું લસણ જૂના ઢાળથી આ દેશના ખોરાકમાં વપરાય છે, પણ એ વસ્તુ આ દેશમાં બહારથી આવેલ છે એમ લાગે છે. "લસણ, ગાજર, હુંગળી, મીંદડાની બળી અને અપવિત્ર જમીનમાં લાગેલી વસ્તુઓને મનુષ્યે દિવ્યમતિ માટે અલક્ષ્ય કહી છે." (મનુ સ્મ. ૫. ૨૨૦. ૫) અને બ્રાહ્મણના મોટા ભાગમાં તથા ચુરત વૈષ્ણવોમાં મનુસ્મૃતિનો આ આદેશ હજી પણાય છે. પણ બાકીના લોકોના ખોરાકમાં લસણ હુંગળીને મોટું સ્થાન છે અને આયુર્વેદના ગ્રંથોએ આ વસ્તુની આભડગેટ સ્વીકારી જ નથી. દિવ્યે લસણ નથી ખાતા તેનું જે કારણ જુદા વાગ્લટમાં તથા નાવનીતકમાં આપ્યું છે તે આ વસ્તુઓનું પરદેશી મૂળ મૂલ્ય છે. લસણની ઉત્પત્તિ માટે ઉપર કહેલા બેય ગ્રંથોમાં નીચેની પૌરાણિક દંતકથા આપી છે. "અમૃતમંચનના પ્રસંગે ત્યારે વિષ્ણુએ ચક્રથી રાહુનું માથું કાપી નાખ્યું ત્યારે એના ગળામાંથી જે અમૃતચિંદુઓ જમીન ઉપર પડ્યા તે લસણ રૂપ થયાં." (જુદા વાગ્લટ ઉ. અ. ૪૯ અને નાવનીતક ૨૨૦. ૧૦-૧૧) બન્ને ગ્રંથકારો કહે છે : દેવના દેહમાંથી ઉત્પન્ન થયેલ હોવાથી દિવ્યે લસણ નથી ખાતા (નાવનીતકમાં વિગ્રહ નથી ખાતા એમ કહ્યું છે).

લસણ પછી પલાંડુનો પ્રયોગ વાગ્લટમાં આપ્યો છે અને ગ્રંથ પ્રસંગમાં પલાંડુનાં વખાણ કરતાં કહ્યું છે કે, "શકાધિપતિની જિંદગ સાક્ષાત પલાંડુ-હુંગળીમાં રહી છે અને એના ઉપયોગથી શાસ્ત્રીઓની કપોલકાન્તિ દીપી જોઈ છે." વળી હિમાલયમાં અને શા

દેશમાં થતા લસણના કંદ વાપરવાનું વાગ્બટ કહે છે. એ બધું જોતાં શકો સાથે લસણ અને કુંગળી આ દેશમાં આપ્યાં હોય અને વૈદ્યોએ એના ગુણોને જોઈને તરત અપનાવી લીધાં હોય એમ જણાય છે. વાગ્બટ અને નાવનીતકમાં લસણ કુંગળીની રસાયન તરીકે જે ભારે પ્રશંસા કરેલી જોવામાં આવે છે તે ચરક સુશ્રુતમાં નથી એનો પણ ઐતિહાસિક ખુલાસો આ રીતે મળી રહે છે.

શકો ઈ. સ. પૂર્વે પહેલાં શતકમાં આ દેશમાં આપ્યા અને તે પછી થોડા વખતમાંજ આ વસ્તુઓના ગુણોનો એ વખતના વૈદ્યોએ સારો અભ્યાસ કરી લીધો જણાય છે.

વાગ્બટ વગેરે પ્રાચીન વૈદ્યો લસણને રસાયન અર્થાત્ સામાન્ય આરોગ્ય તથા આયુષ્યને વધારનાર ગણે છે; અને તે ઉપરાંત શરદીનું તથા વાયુદોષનું લસણ પરમ ઔષધ છે એમ કહે છે. વાગ્બટ કહે છે કે, “જેના શરીરને ટાઢ, વરસાદ અને દિમચી નુકસાન થયું હોય તેને, જેનાં હાડકાં ઝખાધ ગયા હોય, વળી ગયાં હોય કે દુઃખતાં હોય તેને તથા વાયુદોષથી જેઓ પીડાતા હોય તેઓનું આ પરમ ઔષધ છે.”

હાલમાં પણ આપણા દેશમાં એના આ ગુણો લોકપ્રસિદ્ધ છે, સંધિવા વગેરે સાત રોગો ઉપર લોકો લસણનો ઉપયોગ કરે છે. શરદી લાગી હોય ત્યારે પણ ખવરાવે છે. દમના કેટલાક દરદીઓને લસણના ઉપયોગથી ફાયદો થયાનું ઘણા વખતથી સાંભળીએ છીએ. અલખત, દમની ઘણી ખરી દવાઓની પેઠે આનો પણ ફાયદો આત્પ્રકાસિક હોવાના દાખલા મને મળ્યા છે. જો કે હાલમાં ગુજરાતના એક સુપ્રસિદ્ધ વિચારક પોતાના જૂના અને વારંવાર બહુ હેરાન કરતા દમ માટે લસણની એકએક કળી ખાય છે અને એથી એમને ફાયદો છે, એમ ખબર સાંભળ્યા છે. હાલમાં બ્લડપ્રેશર ઉપર લસણ ગુણકારી હોવાની વાત બહાર આવી છે. આ બ્લડપ્રેશરનો આખાદ પર્ણાય તો આયુર્વેદિક સાહિત્યમાં મળતો નથી. પ્રાચીન અને અર્વાચીન વૈદ્યકની રોગવર્ગીકરણ પદ્ધતિજ ભિન્ન હોવાથી આવા રોગના નામોના પર્ણાય ન મળે એમાં આશ્ચર્ય નથી. પણ બ્લડપ્રેશર વધી જવાથી ઘણીવાર ઉન્માદ (ગાંડપણ) થઈ જાય છે અને જદ્દ વાગ્બટ-માં ઉન્માદના યોગોમાં એક લઘુનંત્રુત પણ છે. વળી હાલમાંજ મળી આવેલા જદ્દ શ્વેતતંત્ર નામના ગ્રંથમાં પણ લસણને ઉન્માદહર કહ્યું છે.

આટલી જૂની માહિતી. હવે બ્લડપ્રેશરનું દરદ હાલમાં ઘણું સામાન્ય થવાથી એના ઉપાયો પણ શોધાય એ સ્વાભાવિક છે. સર્પગંધાની શોધ હમણાંજ બહાર પડી છે અને એ વસ્તુ પુષ્કળ વપરાવા પણ માંડી છે. મહાત્મા ગાંધીજી હાલમાં લસણ ખાય છે, એમ મારા મિત્ર ‘ પ્રસ્થાન ’ ના તંત્રી લાઘથી રામનારાયણ

પાઠક પાસેથી સાંભળ્યું, એટલુંજ નહિ પણ એમણે પોતે પણ એનો ઉપયોગ કરવા માંડ્યો એ જોયું, એટલે લસણ વિષે જિજ્ઞાસા ઉદ્ધિપન થતાં થી. પાઠકનીજ સલાહથી શ્રી. મહાદેવ હરિભાઈ દેસાઈને પુછાવ્યું અને એમણે જવાબમાં લખ્યું કે, “બ્લડપ્રેશર ઉપરના એક ગ્રાન્જીતા પુસ્તકમાં લખ્યું છે કે લસણના પ્રયોગથી અનેકવાર પ્રેશર ૩૦-૪૦ સુધી ઊતર્યું છે. ડોક્ટર અનસારી સાહેબની આ વિશે ખાસ બહામણ હતી અને અમારી ઉપર એક સ્વીડનની બાઈ નામે આડારોઝન ગ્રીન હમેશાં દાગજો લખે છે તે તો લસણને દરેક બ્લડપ્રેશરના વ્યાધિમાં અને આંતરડાંના દરેક દોષમાં અકસીર ગણે છે. એનામાં ટોકસીન્સ બહાર લાવવાની અજબ શક્તિ છે. ગાંધીજી રોજ અઢી તોલા સુધી લસણ ઠાચું વાટીને ખાય છે. બ્લડપ્રેશર હતું ત્યારે તો ખાતા હતાજ, પણ હજી ખાવાનું ચાલુજ છે. એમનું બ્લડપ્રેશર હાલ તદ્દન નોર્મલ છે.”

આટલી હકીકત પૂરી પાડવા ઉપરાંત શ્રી મહાદેવભાઈએ એપ્રીલમાં ‘લીડર’ પત્રમાં પ્રગટ થયેલા એક લેખનો હવાલો આપ્યો હતો અને બ્લડપ્રેશરનાં કારણો તથા લસણના એના ઉપર ઉપયોગ સંબંધી નીચેની માહિતી ઉક્ત લેખમાંથી ખેંચેલા સારરૂપે છે. (‘લીડર’ નો લેખ ‘પ્રીઝીક્લ કલ્ચર’ ના તાજા અંકમાં મિસો હેરિટ્ગ્સે લખેલા લેખનો સાર છે.) બ્લડપ્રેશરના નિદાન તરીકે કેટલાક વાદો બહાર આવ્યા છે. પહેલો, મૂત્રામ્લ ‘યૂરિક એસીડ’ નું વિષ આ રોગમાં કારણભૂત છે એટલે કે વધારે પ્રમાણમાં માંસમય ખોરાક ખાવાથી નુકસાન થાય છે એ વાદ ત્રીસ ચાલીશ વર્ષ પહેલાં પ્રચલિત હતો. આ વાદમાં ગ્રેટીન તત્ત્વોનું પાચન તથા શોષણ થતાં છેવટ રહેલાં તત્ત્વો વૃક્ષ-મૂત્રપિંડને વધુ પડતો શ્રમ આપે તેથી તથા લોહીમાંથી ગ્રેટીન તત્ત્વોને બહાર કાઢી નાખવાની શરીરની અશક્તિને લીધે બ્લડપ્રેશરના કારણરૂપ મૂત્રામ્લવિષ પેદા થાય છે એવી માન્યતા છે. એ જૂનો વાદ અસારે અમાન્ય થઇ ગયો છે એમ નથી પણ કાંઈક જૂલાર્ધ ગયો છે ખરો. અખાદારી વર્ગમાં આ વાદનો હજી ઠીક પ્રચાર છે. કારણકે માંસાહાર સામે મજબૂત દલીલ આ વાદ પૂરી પાડે છે.

પછી બીજો એવો વાદ પ્રચારમાં આવ્યો કે જે વિશે હાનિ કરે છે તે કાંઈ માંસ કે ગ્રેટીનમાંથી આપણા શરીરની પ્રાકૃતિક ક્રિયાને પરિણામે ઉત્પન્ન થતાં નથી, પણ આપણા આંતરડામાં રહેલો સડો ઉત્પન્ન કરનાર કીટાણુ-જે ગ્રેટીનમાંથી પોતાનો ખોરાક લે છે, તેઓ ઉત્પન્ન કરે છે.

ત્રીજો વાદ જે પછી આવ્યો અને જે આધુનિક લોકપ્રચલિત પૃથ્વાપૃથ્થ વાદ છે, તે અમ્લવિરહનો સમયોગ આહારનાં ખનિજ

તત્ત્વોમાં તથા પરિણામે લોહીમાં હોવો જોઈએ અને સમયોગ ન રહીને અમ્લાધિક્ય થઈ જાય તો એ નુકસાન કરે, એ પ્રકારનો છે. આ વાદમાં પણ માંસમાં હાનિકારક તત્ત્વો હોવાની વાત તો છેજ પણ ભાર દુષ્ટ ક્રીડાણના ઉત્પન્ન ઉપર નથી પણ અમ્લ ખનિજો ઉપર છે.

સામાન્ય વાંચનારને જરૂર એમ લાગશે કે એમાંથી ગમે તે વાદ સાચો હોય પણ બધાનો સાર તો એટલોજ છે ને કે ભારે માંસ-મય ખોરાક વધારે ન લેવો અને તેને બદલે થોડો માંસમય કે માંસ-રહિત દૂધ, ફળો અને શાક વગેરેનો ખોરાક લેવાથી નુકસાનના આ બધા સંભવો દૂર થઈ જશે. અલબત્ત, આ વ્યવહાર દષ્ટિ છે, પણ થોડો ફેર જરૂર પડે છે.

જો પ્રોટીનનું આધિક્ય એજ મૂળ કારણ હોય તો એની ન્યૂનતા એજ મુખ્ય ઉપાય. આ વિષયમાં ઇડાં માંસના વર્ગમાં ગણાશે પણ ચરબી નહિ ગણાય, વળી દૂધ, પનીર અને કઠોળનો પણ એજ વર્ગમાં સમાવેશ થશે.

પણ જો બીજો ક્રીડાણવાળો વાદ સ્વીકારવામાં આવે તો માંસ અને ઈંડાં તો વળ્યાંજ, પણ દૂધ અને સોયાબીન જેવા અમુક કઠોળ ગ્રાહ્ય કરે. અલબત્ત, આ વાદમાં કબજાઆતને પણ કારણ ગણવું પડશે. બાકી ઉપાયમાં તો સડો ઉત્પન્ન થાય એવા માંસ અને ઈંડાંમય ખોરાકનો ત્યાગ અને કબજાઆત ન કરે તથા સડો ન થાય એવા આહારનો સ્વીકાર એજ મુખ્ય રહે છે. વળી લેફ્ટિક એસિડ, બેક્ટેરિયાની ખાસ દવાઓ, દૂધની અમુક બનાવટો વગેરે પણ લાલ કરે.

હવે ત્રીજો અમ્લ—અમ્લવિરુદ્ધનો વાદ જોઈએ. આ વાદથી પણ અનાહારીને મદદ મળે છે. વાત એમ છે કે પ્રોટીનના આધિક્યવાળી વસ્તુઓ બહુ સડાપાત્ર છે તેજ વસ્તુઓ અમ્લાધિક્ય પરિણામ ઉત્પન્ન કરે છે. મતલબ કે માંસ અને ઇડાં અમ્લ પરિણામી છે ત્યારે દૂધ, પનીર અને કઠોળ અમ્લવિરુદ્ધ પરિણામી છે. આ અમ્લાધિક્ય વાદ માનીએ તો પણ માંસ તો ખોરાકમાંથી નીકળીજ જાય, પણ અમ્લવિરુદ્ધ ખનિજો ખાતર લીક્ષોતરી પર્ચુશાક અને મોસંબી, ટમેટાં વગેરે વસ્તુઓ આહારમાં પુષ્કળ લેવી જોઈએ. વળી દૂધ વગેરે પુષ્કળ લઈ શકાય. આમાંની ઘણી વસ્તુઓમાં પ્રોટીન છે, પણ કબજાઆતને ઓછી કરવામાં તથા આંતરડાંનો સડો દૂર કરવામાં આ વસ્તુઓ ઘણી મદદ કરે છે.

હું પોતે મધ્યમ વયનો છું અને આમાંના મધ્યવાદ તરફ માન્યતા જોઉં છું. જો મૂત્ર પરીક્ષાં કરાવનાં ઇન્ડીકન છે એમ માલૂમ પડે તો બ્રહ્મક્રેશર તપાસાવવુંજ કારણકે મૂત્રમાં ઇન્ડીકન આંતરડાંના સડાના શોષણની નિશાની છે.

હવે હાઈ બ્રહ્મક્રેશર સામાન્ય અવલોક્નમાંથી આંતરડાંના સડા

સાથે નજીકનો સંબંધ છે એવી કેટલીક હકીકતો મારા જાણવામાં આવી છે. સારા પ્રવાસીઓ અને સારા વાંચનારાઓ જાણે છે કે હાથ બ્લડપ્રેશર ઓછું કરવા માટે એક જૂનો અને જાણીતો ઉપાય વસણ છે. યુરોપ ખંડના લગભગ બધા દેશોમાં લોકોની ધરગથ્થુ દવા અને લોકપ્રિય દવાઓમાં લસણ જૂનામાં જૂની વસ્તુ છે; અને દવા તરીકે એનો ઉપયોગ પ્રાચીન રોમ સુધીજ નહિ પણ પ્રાચીન ભારત પર્યંત પહોંચે છે. (જે આપણે શરૂઆતમાં જોઈ ગયા છીએ.)

પણ સાચું પૂછાવો તો આ લેખકને લસણ તરફ ખોરાક કે દવા તરીકે અંગ્રેજને સહજ એક જાતની સ્મૃતિ હતી. પણ ન્યારે હકીકત સામી આવીને ઉભી રહે ત્યારે મનના પૂર્વગ્રહો છોડી દેવાની તૈયારી હોવી એજ વૈજ્ઞાનિક વૃત્તિની કસોટી છે અને ઉગ્ર ગંધ પેડેજ લસણના પક્ષમાં હકીકત પણ ધણી છે. જેમ એ એવ કોડ-લીવરઓઈલમાં પણ છે. લસણને વનસ્પતિજન્ય કોડલીવરઓઈલ કહેવામાં આવે તો જરાય ખોટું નહિ. પછી બ્લડપ્રેશર સંબંધી વાંચનમાં જેમ જેમ હું ઇંગ્લેંડની પૂર્વ દિશામાં ચાલતો ગયો તેમ તેમ બ્લડપ્રેશરને ઓછું કરવાની લસણમાં એની પોતાની વિશિષ્ટ શક્તિ હોવાના ખરેખરા વૈજ્ઞાનિક પૂરાવા મારા જોવામાં આવતા ગયા. જે આ પૂરાવો “ પોતે દરદીઓને આધું અને તેઓનું બ્લડ-પ્રેશર ઓછું થયું ” એ જાતનો ધંધાદારી ચિકિત્સકોનોજ હોત તો એ પૂરાવો એક જાતની માનસિક અસર—વહાલાં લસણ તરફનો ર્થાનિક આદર હોવાનો મને વહેમ રહેત. પણ ફ્રાન્સના પ્રકૃત શારીરવિદોએ બિલાડાં અને કૂતરાંઓ ઉપર લસણથી બ્લડપ્રેશર ઓછું કરવાના પ્રયોગો કર્યા છે, એમ ન્યારે વાંચ્યું ત્યારે મારો વહેમ ભાંગી ગયો અને આ વાતમાં રસ વધ્યો. પછી હું મારી શોધખોળની મુસાફરીમાં પૂર્વમાં આગળ વધ્યો (અજબત, આ બધું ન્યૂયૉર્કની મેડિકલ લાયબ્રેરીમાં બેસીનેજ કર્યું છે.) અને હેવટ ખર્ડોફ-કુનિયા ના જે એક માત્ર દેશમાં સરકાર લડાઈમાં પૈસા ખર્ચે છે તે કરતાં વધારે પૈસા વૈજ્ઞાનિક શોધખોળની બાબતમાં ખર્ચે છે ત્યાં પહોંચ્યો અને ત્યાંના પોપણની વૈજ્ઞાનિક સંસ્થાની જીવન-રસાયન શાખામાં ઘોળા ઉંદરને યુબ્કળ લસણ અપાતું જોયું.

હવે લસણ જેમ બ્લડપ્રેશરને ઉપાય મનાય છે તેમજ આંતરડાંના સડાનો પણ ઉપાય મનાય છે. વળી મને શંકા પડી અને એક દુર્ગંધને બીજી દુર્ગંધ વડે ઢાંકવા જેવો આ દાખલો ભાર્યો. પણ ઉંદરોને આંતરડાંમાં સડો થાય છે કે નહિ એ જાણવાની પરવા જીવાન સોવિયેટ વૈજ્ઞાનિક સિવાય બીજી કોઈ કદે ખરૂં ?

પણ ઉંદરોને આંતરડાંમાં સડો થાય છે અને ખોરાકમાં અમુક લોહશ્વાર (આયર્ન ઓક્સાઈડ) એક ટકા મેળવવાથી એ સડાતું માપ

કાઢી શકાય છે અને લસણે એ સડો દૂર કર્યો. લસણ કાચું, માંસ સાથે રાંધીને કે આલ્કાહોલમાં એકરટ્ટેકટરપે આપવામાં પણ એની અસર એક સરખી થાય છે. વળી થોડી માત્રામાં—ખોરાકના વળ-નના ત્રણ ટકાથી ૦ા ટકા સુધીની માત્રામાં અસર થાય છે વગેરે નિશ્ચયો તેઓએ પ્રયોગોથી કર્યા છે. મતલબ કે, સડાવિરોધી કીટા-ણુની મદદથી સડાને દૂર કરવાના માર્ગથી આ માર્ગ જુદોજ છે એવું આથી સિદ્ધ થાય છે. પણ પુરાવાની વિશેષ ખૂબી તો એ છે કે આંતરડાનો સડો અટકાવીનેજ પણ નાની રક્તવાહિનીઓ અને કેશવાહિનીઓ (કેપીલેરી)ને ત્રિસ્ત્રુત કરીને બ્લડપ્રેશર ઓછું કરવાની લસણમાં શક્તિ છે અને આ શક્તિનો પુરાવો એ છે કે આમડીવાટે લસણની રસધ્યાનું લોહીમાં ઇન્જેક્શન આપવાથી બ્લડપ્રેશર ઓછું થયાના માણસોમાંજ નહિ પણ પ્રાણીઓમાં પણ પુરાવા ગળ્યા છે.

દૂંકામાં, એકજ યોગમાં જુદે જુદે રસ્તે એકજ પરિણામ લાવવાની શક્તિ એક પદાર્થને આપવાનો કુદરતનો આ અમત્કારિક દાખલો લાગે છે. કુદરતે શા માટે આવો અમત્કાર યોજ્યો ? કાણુ કહી શકે ? કોડ નામની માછલીના લીવરમાં રહેલા તેલમાં એક સાથે બે તદ્દન ભિન્ન પ્રાણુતત્ત્વો—વિટામીન-સનો જથ્થો દુનિયાના બીજા કોઈ પણ પદાર્થ કરતાં વધારે છે. એનો અને એકજ વસ્તુ દુર્ગંધવાળા હોવા છતાં ધરમથુ દવા હોય એનો શા ખુલાસો છે ?

બ્લડપ્રેશર અને લસણની બાબતમાં આંતરરાષ્ટ્રીય પુરાવાઓ શોધવા પાછળ દુનિયાની બે મુસાફરીઓ કરીને આપણે પાછા અમે-રિકા આવી પહોંચ્યા છીએ. અમેરિકાની પ્રજા બ્લડપ્રેશરના વિશિષ્ટ વલણવાળા છે અને અહીં જોઈએ છીએ તો અહીંના દાકતરો હાઈ બ્લડપ્રેશર માટે દારૂ ન પીવે, તમાકુ ન લેવી, ચા, કોફી, મરી, મસાલો વગેરે ન ખાવું, કીધ ન કરવો, સદાના હેરફેરની કે બીજી ચિંતા ન કરવી, અરે ! દાકતરનો બીલની કે બ્લડપ્રેશરની પણ ચિંતા ન કરવી તેમજ તમારી દાદીમા થાય એવડી જુવાન ઉંમરની વહુને ન પરણવી, વગેરે વગેરે નિષેધાત્મક ઉપાયો યોજે છે અને આ નિષેધોનું યોગ્ય મૂલ્યાંકન સમજવા જતાં આખું પુસ્તક લરાય, પણ એવા પુસ્તકો વાંચવા કરતાં પર્યાપ્ત્યના નિયમો પાળવા એ વધારે સાર છે.

દૂંકામાં, હાઈ બ્લડપ્રેશર વધારે એવા આદાર—સુખ્યત્વે કબ-જીઆત કરે એવા તથા પ્રોટીનપ્રધાન ખોરાક—અને કૌધચિંતાદિનો ત્યાગ કરવો તથા દૂધ, પત્રચાક, ટમેટા, મોસંબી જેવાં ફળો અને લસ-ણુ યોગ્ય માત્રામાં ખાવું એ હાઈ બ્લડપ્રેશરનો ઉપાય છે એટલો આ લેખનો સાર છે. (“આયુર્વેદ વિજ્ઞાન” માસિકના એક અંકમાંથી)

૧૭-હૈજા-કોલેરા

(મૂળ લેખક:- ડૉ. જી. વી. ગ્રે)

કેટલાક કુદરતી બનાવો એવા બને છે કે જેના તરફ કંઈક વિચાર કરવાની આવશ્યકતા અવશ્ય પ્રતીત થાય છે. હાલમાં વર્ષા-ઋતુ ચાલે છે. વરસાદ જેવો થવો જોઈએ તેટલો થયો નથી. ૧૫, ૨૦ દિવસથી વરસાદ એક દિવસ પણ નથી પડ્યો. દિવસે ભયંકર ગરમી પડે છે અને રાત્રે ઠંડી પણ પડે છે. આવા સમયમાં પાચન-શક્તિ બરાબર નહિ હોવાથી રોગ પેદા થવાનો સંભવ વધારે હોય છે. ક્યાંક કોલેરાનો ઉપદ્રવ જણાય છે અને ક્યાંક થવાની તૈયારી જણાય છે. તેના વિષે વિસ્તારમાં નહિ ઉતરતાં તેનાં મુખ્ય લક્ષણો સૂક્ષ્મ રૂપમાં અને તેને અટકાવનારી ઔષધિઓના સામાન્ય જનતાના હિતાર્થે અત્રે રજૂ કરવાનો વિચાર કર્યો છે.

આ રોગને ફાટી નીકળવા માટે ખાસ સમય કે ઋતુની આવશ્યકતા નથી હોતી. કોઈવાર વર્ષા, કોઈવાર શ્રીષ્ઠ, કોઈવાર શરદ ઋતુમાં તો કોઈવાર વસંતઋતુમાં પણ આ રોગ ભયંકર રૂપ ધારણ કરે છે. આ રોગ સ્પર્શજન્ય છે. એક શહેરથી બીજા શહેરમાં અને એજ રીતે એક મહોલ્લામાંથી બીજા મહોલ્લામાં અને ઘરોમાં ફેલાતો જાય છે. મનુષ્યોનો ખૂબ જમાવ, પીવાના પાણી તથા ખાદ્ય વસ્તુઓની અવ્યવસ્થા અને સ્વચ્છતાનો અભાવ એ તેનાં ખાસ ઉત્પન્ન કરનાર છે; તોપણ પાણીની સ્વચ્છતા ઉપર તે ફેલાવાનો આધાર છે. પ્રત્યેક મનુષ્યે પાણી ઉકાળીને સ્વચ્છ કર્યા પછી ઉપયોગમાં લેવું જોઈએ. કારણકે પાણીમાં જે જંતુઓ હોય છે તે પેટમાં ગયા પછી વૃદ્ધિ પામે છે અને મળદ્વારા બહાર નીકળીને પાણીનાં વહેણમાં આગળ વધતાં પોતાનો પ્રભાવ ફેલાવે છે. તેમાંજ કોલેરાનાં જંતુ હોય છે. ખુલ્લી હવા, ઘરની સ્વચ્છતા અને નિયમિત આહાર તરફ પ્રત્યેક માણસે ધ્યાન આપવું જોઈએ.

લક્ષણ:-આ રોગમાં સફેદ પાણી જેવી ઉલટીઓ અને ઝાડા થાય છે. હાથપગમાં કળતર, શરીરમાં ધણી બળતરા અને એકદમ શક્તિ જતી રહે છે, પેશાબ અટકી જાય છે અને આંતરડાંમાં તથા ઝાડામાં એક વિશેષ પ્રકારનાં જંતુ જેવામાં આવે છે.

અટકાવનારી દવાઓ અને તેનો ઉપયોગ:-

(૧) કપૂર એક ભાગ અને દારૂ એક ભાગ મેળવીને તેનાં પાંચ ટીપાં પંદર પંદર મિનિટ રોગની શરૂઆતમાં આપવાથી આરામ થાય છે.

(૨) કમળનાં ફૂલ અને કમળનાળનો રસ આપવામાં આવે છે.

(૩) આકુનો રસ એક તોલો અને આકડાનાં મૂળ એક તોલો, ખલમાં ખૂબ વાટીને કાળાં મરીના જેવડી ગોળી કરીને મરમ પાણી સાથે લેવી.

(૪) નાનાં બાળકો માટે કાલેરામાં કસ્તૂરીનો ઉપયોગ ધણેજ ફાયદાકારક છે.

(૫) કાળાં મરી, હીંગ અને અફીણની સરખે ભાગે ગોળી કરીને કાલેરાની સરખાતમાં અપાય છે.

(૬) જાંબુનો સિરકો કાલેરા માટે ધણેજ ઉપયોગી છે. સિરકો બનાવવાની રીત:—પાકેલાં જાંબુનો રસ કાઢીને કાચના વાસણમાં કપડાથી મોં બાંધી દબને એક વર્ષ સુધી રાખી મૂકવાથી આપોઆપ સિરકો તૈયાર થાય છે. આ સિરકો અર્ધો તોલો બે તોલા પાણીમાં ભેળવીને લેવો.

(૭) જમફળીની ઝાલ એક ભાગ ખારમણાં પાણીમાં અડધું રહેલાં સુધી ઉકાળવી અને તેનું એક નાના ચમચા જેટલું સેવન કરવું. આ કાઢો કાલેરામાં ઝાડા અને ઉલટી ઉપર સારો ફાયદો કરે છે.

(૮) કાલેરામાં પહેલા ઝાડા ચતાંજ કુંગળીનો રસ વારંવાર આપતા રહેવાથી રોગ વધતો નથી.

(૯) પાંચ ભાગ ગંધક, ત્રણ ભાગ કુંગળીનો રસ, બે ભાગ લસણ, ચાર ભાગ રાઇ અને ચાર ભાગ અજમાનાં ફૂલ એ બધી વસ્તુઓને લસોડીને પેટ ઉપર લેપ કરવો.

(૧૦) ઉકળેલા પાશેર (વીસ તોલા) પાણીમાં કપડાથી કઢેલ પોણા બે નવટાંક ગેર નાખવો. તે ખૂબ લળા જાય ત્યાં સુધી હલાવવાથી મહાર્ધ જેવું થઇ જશે. આ એક એક ખાસો કાલેરાના દર્દીને કલાકે કલાકે પાયા કરવું. ૭ વખત પાયા પછી દરદીને બિંધ આવીને દુઃખ ઓછું થતું જશે; અને કેટલાક દિવસના સેવન પછી આરામ થઈ જશે. મોંવડે લેતાં જો મુશ્કેલી લાગે તો ‘ એનિમા ’ વડે એનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

(૧૧) કાલેરામાં હાથપગનું કળતર અને ઠંડા પડેલા શરીરમાં મરમી લાવવા માટે અને પિંડલીઓનું કળતર બંધ કરવાને માટે મૂંદનો બૂકો ઘસવો જોઇએ.

(૧૨) ઝાડા અને કાલેરાની સરખાતમાં હીંગ, કપૂર, કાળાં મરી એ દરેક યોગ્ય અર્ધી રતી અને અશીષ ૬ રતીની સાથે ભેળવીને ગોળીઓ બનાવીને તેનો ઉપયોગ કરવાથી આરામ થાય છે.

(“ આરોગ્યમિત્ર ” માસિકના એક અંકમાંથી અનુવાદિત)

૩. મારા એક સ્નેહી વૈદે કેવળ ટોપરાનું તેલ લઈ તેજ લગાડવા કહ્યું અને તે તેલનાજ પાટા બાંધવા. આથી પણ ફેલ્સા ઉઠતા નથી અને બળતરા કभी થઈ ચામડી આવી મટી જાય છે.

૪. મારા એક સ્નેહી રંગરેજે કહ્યું કે વૈદરાજ તમે જૂલ કરી. સાકરનું અગર ખાંડનું જૂડું (દળેલી ખાંડ કે સાકર) લઈ, તેમાં થોડું પાણી નાખી મલમ જેવું ઘાટું ઘાટું દાઝેલા ભાગ ઉપર લગાડવાથી બે કે ત્રણ દિવસમાં આરામ થઈ જાય છે, ફેલ્સા ઉઠતા નથી અને બળતરા બળતી નથી.

૫. એક સ્નેહીએ કહ્યું કે મારી સ્ત્રી દાઝી ગઈ હતી. તેને મેં રાજનો મલમ બનાવી છેક સુધી તેજ ટ્રીટમેન્ટ આપી તો મરણમાંથી બચી ગઈ. રાજનો મલમ બનાવવાની રીત:-ટોપરાનું તેલ શેર ગા લઈ ગરમ કરવું પછી એક કથરાટમાં તે તેલ નાખી તેમાં આથરે ૧ થી ૧૫ રૂપિયાભાર રાજનો ઝીણો જૂઠો નાખી હાથવતી ફીણતા જવું અને તેમાં પાણી નાખતા જવું. આ રીતે પાણી અને તેલ એક થઈ સફેદ મલમ તૈયાર થશે. તેમાં કપડાં બોળી દાઝેલા ભાગ ઉપર તે મૂકવાં અને ઉપર તેમાંથી નીતરેલું પાણી કે મલમ સીંચી દેવું. પાંઠ ઉપર પણ આ દવા અકસીર છે.

૬. એક સ્નેહીએ કહ્યું કે મારી સાસુ દાઝી ગઈ હતી અને એક-મ વસમું લાગી ગઈ હતું; પરંતુ બટાટા તાજાં લાવી તેને ખાંડી લટી તેની લુગદી દાઝેલા ભાગ ઉપર મૂકમૂક કરવાથી થોડા દિવસમાં આરામ થઈ ગયો. એનાથી ફેલ્સા ઉઠતા નથી. બટેટાની લુગદીનું પાણી શોષાઈ જતાં તે આપોઆપ ખરી પડે એટલે બીજી લુગદી ગાવવી. એનાથી બળતરા પણ બળતી નથી.

૭. એક સ્નેહીએ દહીંને લીંપણ ઉપર નાખી તે લીંપણવાળું હીં લગાવ લગાવ કરવાની સૂચના કરી.

૮. એક વૈદે ધોએલ ઘીમાં શાંખજીરો જૂડો નાખી તેનો મલમ બનાવી તે ચોપડવા કહ્યું. આ પાંઠ આર્થ્રાલિપ્સમાં છે.

૯. એક સ્નેહીએ કુકડવેલાના જૂકાને ધોએલ ઘીમાં મેળવી ચોપડવા કહ્યું.

૧૦. એક સ્નેહીએ ધોએલ ઘીમાં શાંખજીરો, સોનાગેરો અને ટરા કપૂર મેળવી તેનો મલમ ચોપડવા સૂચના કરી.

૧૧. એક બહેને મને એવી સલાહ આપી કે કુંવારપાદાનો રસ પાળી ગઈ હોય અંગ ઉપર લગાવવાથી બળતરા કभी થાય છે અને પાંઠ થતો નથી.

૧૨. એક વૈદ્યરાજે મને એમ કહ્યું કે પીપળાની છાલમાં ક્ષાર નથી તેથી તેનાં છોડીયાં બાળા કોલસા જેવાં કરી વાટી શીશીમાં ભરી રાખવાં. દાઝેલા કે બળા ગયેલા ભાગ ઉપર ઘોઝેલ ઘીમાં તે રાખ ચોપડવાથી તરત આરામ થાય છે.

આ સિવાય ઘણા ઉપચારો સૌ સૌએ પોતાના અનુભવના કલા તેમથી અને ઉપરના બાર પ્રયોગોમાં કાંઈક લજ્જનવાળા જણાવવાથી તે બતાવ્યા છે.

સામાન્ય સૂચના:—ઉપચારો ગમે તેટલા હોય પણ સામાન્ય ધીરજ વગરના માણસને એક પણ ઉપચાર હાથ લાગતો નથી. વળી ઠંડક માટે પાણીનો ઉપયોગ કરવાથી દરદ વધે છે અને કદાચ વધારે બળેલ હોય તો મૃત્યુ પણ યદ્ય જાય છે, માટે બળવા ઉપર કદી પણ પાણી નાખવું નહિ. તેલ જેવી બીજી એકે વસ્તુ ઠંડક આપનારી નથી. વળી કપડાં બગવાથી ઝાળ ઉઠે તો ગભરાયા સિવાય અને દોડાદોડ કર્યા સિવાય નીચે સૂધ જવું અને લોટવા મંડી પડવું, તેથી ઝાળ ઓલવાય જશે. દરમિયાન મદદ માટે આજો-ટતાં આજોટતાંજ ખૂંસો મારવી. વળી ઝાળ ઓલવવા પાણી કદી પણ ન નાખવું; પરંતુ ગોદડું, ગેત્રંજી કે કાઈ જાડું કપડું જેમ અને તેમ જલદી લપેટી દેવું. કપડાં ખોટી ચરમ રાખ્યા સિવાય કાઢી ફેફા દેવા અને તે વખતને ચોગ્ય જેવું વાતાવરણ હોય તેને અનુકૂળ કાર્ય કરવું.

બગવાનું કે દાઝવાનું ઘણે ભાગે બૈરાઓનાજ નસીબમાં હોય છે. તેઓ સઘડી, ચૂસા કે સ્ટવ પાસે બેસી કપડાં સંકોર્મી સિવાય હરહર કરે છે અને તેમાંથી ઝાળ લાગી બળા જવાય છે; માટે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું કે આપણાં કપડાં અગ્નિની નજીક ન જાય. ફરતાં ફરતાં કે ચીજ વસ્તુ લેતાં અગર તો સ્ટવની પીન લગાવતાં પણ સાવચેતી રાખવી. પારસી કે યુરોપીઅન રસોડામાં ભટ્ટીઓ હોય છે તેથી તે લોકોને ઉભે ઉભે રાંધવાનું હોય છે, તેથી તેઓમાં બળા જવાના કેસો ઓછા થાય છે, જ્યારે આપણામાં જમીન પર ચૂંચો કે સ્ટવ અગર સગડી રાખી કામ લેવાનું હોય છે, માટે હંમેશાં ખૂબજ સાવચેતી રાખવી. (“વૈદ્યકલ્પનર” માસિકના એક અંકમાંથી)



૧૧-તમાકુ અને ચાહ-કોફી ફેરી છે

પ્રશ્ન—તમાકુના ઉપયોગ માટે આપનું શું કહેવું છે ?

ઉત્તર—૪૦૦ વર્ષ પહેલા અમેરિકામાં તમાકુનો ઉપયોગ કરવાની શરૂઆત થઇ. આ વનસ્પતિનું સેવન મનુષ્યના શરીરને ઘણું નુકસાનકારક છે, પણ તેનો ઉપયોગ દુનિયાના તમામ ભાગમાં મોટા પ્રમાણમાં ચાલુ થયો છે. આજના સુધરેલા કહેવાતા સમાજમાં તેનો ઉપયોગ વધારે પ્રમાણમાં ચાલુ છે. સિગારેટનો પ્રસાર ગામડાથી માંડીને રાજના મહેલ સુધી થયો છે. તેનો ઉપયોગ કરવો એ એક સભ્યપણાનું લક્ષણ સમજાય છે; ઉલટું તેનો ઉપયોગ ન કરનાર જંગલી ગણાય છે.

પ્રશ્ન—તમાકુની શરીર ઉપર શું અસર થાય છે ?

ઉત્તર—તમાકુના ઉપયોગથી શરીરના આરોગ્ય ઉપર ઘણી ખરાબ અસર થાય છે; એટલું જ નહિ પણ તેથી મનુષ્યના નૈતિક જીવન ઉપર પણ અનિષ્ટ પરિણામ થાય છે. ૨૦ વર્ષનો જુવાન તમાકુના ઉપયોગથી ૬૦ વર્ષના વૃદ્ધ માણસ જેવો નિસ્તેજ જણાય છે. તમાકુમાં જે વિષ છે તેથી મનુષ્યનું ચક્રત, હૃદય, મૂત્રપિંડ, ફેફસાં વગેરેની ક્રિયા ઘણીજ બગડી જાય છે. દિવસે દિવસે સ્ત્રીવર્ગમાં પણ સિગારેટ પીવાનું વ્યસન વધતું જાય છે. યુરોપીયન સમાજની તમામ સ્ત્રીઓ આ વ્યસનને આધીન થએલી છે. ધુત્રપાનથી મનુષ્યનો સર્વ બાળુથી અધઃપાત થાય છે. ઘણા માણસો આ વ્યસનથી ગાંડા બને છે.

પ્રશ્ન—આ કોશીના સેવન માટે આપનો શો અભિપ્રાય છે ?

ઉત્તર—આ બન્ને પેયમાં મેંકડે ૬ ટકા ઝેર છે. આ પદાર્થોના સેવનથી તાત્કાલિક ઉત્તેજન મળે છે અને મનુષ્યને થાક ઉતર્યા જેવું લાગે છે, પણ થોડા વખત પછી વધારે થાક્યા જેવું લાગે છે. આ પેયોનો ઉપયોગ કરવાથી નિદ્રાનાશ અને અપચનનો વ્યાધિ લાગુ થાય છે. જઠરાગ્નિ મંદ થાય છે. થોડા વર્ષ પછી આ પેયોથી જોઇએ તેટલું ઉત્તેજન મળતું નથી તેથી મનુષ્ય મદ્યનું સેવન કરતા શીખે છે. અમેરિકામાં દિવસે દિવસે આ વ્યસનથી આગ અને કાકેનનો પણ પ્રચાર વધતો જાય છે. માણસને આદત પડે છે તેમ તેમ વધારે ઉત્તેજક પદાર્થનું સેવન કરવાની જરૂર ઉત્પન્ન થાય છે.

પ્રશ્ન—આ, કોશીના વ્યસનથી છૂટા થવાનો કયો ઉપાય છે ?

ઉત્તર—આ પદાર્થોનું સેવન ન કરવાની ઇચ્છા પ્રથમ થવી જોઇએ. રાજ લેવાના પેયમાં આનું પ્રમાણ ધીરે ધીરે કમી કરવું જોઇએ,

દૂધનું પ્રમાણ વધારવું જોઈએ, નિયમિત વ્યાયામ કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ અને ખોરાક સાદો લેવો જોઈએ. ફળ અને ફળના રસનો ઉપયોગ રોજ કરવાથી આ વ્યસન છોડવામાં મદદ થાય છે. મનથીજ આ પેથો માટે તિરસ્કાર ઉત્પન્ન થવો જોઈએ. ખાલ ઉપચારોથી આ વ્યસનથી છૂટકો થાય એમ નથી. (ડોક્ટર દેસોગના પુસ્તક પરથી)

૧૦૦-તમાકુનું ઝેર

(લેખક:-શ્રી ગુલઝારીલાલ નંદા)

માણસના શરીરની રચના બહુ અટપટી છે. હજારો વર્ષોના અનુભવોથી માણસ આજે જાણતો થયો છે કે કયો જાતનું શુવન શુવવાથી શરીર તંદુરસ્ત રાખી લાંબુ આયુષ્ય ભોગવી શકાય છે. તે સાથે તે એ પણ જાણે છે કે કયો ટેવોથી તેની કુશળતા, તંદુરસ્તી, કાર્યશક્તિ તથા આયરદા ઓછી થાય છે. તમાકુનો ગમે તે રૂપે ઉપયોગ કરે પણ એ વસ્તુ શુવન દૂંઠાવનારી વસ્તુઓમાં મુખ્ય સ્થાન છે એ હકીકત અંગે બધાજ એકમત છે. કેટલાય વિદ્વાન દાકતરો તો માને છે કે દારૂ કરતાં પણ તમાકુ શરીરને વધુ હાનિકારક છે. તમાકુ સૂંઘવી તેમજ ખાવી એ બંને ખરાબ તો છેજ; પરંતુ ખીડી, હોકો કે ચૂંગી તેથી વધુ નુકસાનકારક છે કારણકે ખીડી વગેરેના ધુમાડામાં અર્ધા ભાગ જેટલું નાઇકોટીન નામનું જલદ ઝેર હોય છે અને તેનાં ધુમાડો શ્વાસોર્ધ્વાસમાં જતો હોવાથી ટુરત રેફસાંમાં પ્રસરી જાય છે. ખીડીની માત્ર એક ફૂંકથી શરીરમાં પોણા ભાગનું નાઇકોટીન ઝેર પ્રવેશ કરે છે.

તમાકુથી શરીરને નુકસાન થાય છે તેનું ખાસ કારણ છે. તમાકુમાં નાઇકોટીન નામનું ઝેર રહેલું છે. આ ઝેર સોમસ કરતાં પણ વધુ જલદ હોય છે. આ ઝેરનાં એક કે બે ટીપાં ઉંદર, ખિસાડી કે કૂતરાના શરીરમાં દાખલ કરવાથી તેમનું ટુરત મોત થાય છે એ પ્રયોગથી સિદ્ધ થયેલી વસ્તુ છે. તમાકુના ધુમાડાવાળી દવા શ્વાસમાં લેનાર દરેક જાણે છે કે તેથી માથું ધૂમવા મારે છે. આ બીજું કશું નહિ પણ નાઇકોટીનની ધીમી અસર હોય છે. માણસનું શરીર યૌવનાતમાં તો આ ઝેરનો સામનો કરે છે પણ છેવટે શારીરિક તથા માનસિક તંદુરસ્તીને ભોગે તેનો શુભાગ બને છે. તમાકુમાં આ ઝેર વીસ ટકા જેટલું હોય છે.

લોભ કંટાળો દૂર કરવા તથા દુઃખ બૂવવા તમાકુ લે છે પણ તેમને તેથી સાચી શાંતિ મળતી નથી. ઉલટું તમાકુમાં રહેલાં નાઇકોટીન ઝેરની અસરથી શાક અને કંટાળો પહોંચાડનાર શરીરના

તંતુઓ જડ અને જૂઠા બને છે અને તેમને યાક કે કંટાળાની ખબર પડતી નથી. તમાકુ શ્રમ કે ચિંતા દૂર કરતી નથી પણ તે તો ફક્ત તેનું બાન થતું અટકાવે છે.

તમાકુથી થતી હાનિની થોડી વિગતો અત્રે આપી છે:—

૧ તમાકુથી શરીરમાં કમતાકાત આવે છે, હૃદયનાં ધબકારા અનિયમિત બને છે અને તેનું કદ વધારે છે.

૨ તે સોહી બગાડે છે અને તેની અસરથી ચામડી ફિફ્કી બને છે.

૩ તમાકુ લેવાથી વારંવાર થૂંકવું પડે છે. વધુ પડતું થૂંક બહાર જવાથી ખોરાક પચાવનાર પાચકરસ (સેલ્વિયા) વેડકાય છે અને પરિણામે પાચનશક્તિ ઘટે છે. તે કાળજીના કામમાં પણ મુશ્કેલીઓ ઉભી કરે છે.

૪ તમાકુ યાનતંતુઓનો નાશ કરે છે.

૫ નાની ઉંમરે તમાકુનો કાયમી ઉપયોગ કરવાથી શરીરનો વિકાસ અટકે છે.

૬ તેના ઉપયોગથી ગળું છોલાય છે, મોના મજ્જતંતુઓ ઉશ્કેરાય છે અને કાકડાઓ ફૂલી જાય છે. એક વિદ્વાન ડોક્ટરે લખ્યું છે કે ગળાની આદીના તપાસેલા દરદીઓમાંથી ૯૧ ટકા દરદીઓને તે રોગ તમાકુ મોટા પ્રમાણમાં વાપરવાને અંગે લાગુ પડ્યો હતો. તમાકુ ફેફસાંને પણ ઉશ્કેરી મૂકે છે.

૭ તે દાદા બગાડે છે અને શ્રવણશક્તિ ઘટાડે છે.

૮ તે મગજ તથા યાનતંતુઓને હાનિ પહોંચાડે છે.

૯ તે આસોચ્છ્વાસને ગધાતો કરે છે અને અવાજને બેસૂરો બનાવે છે.

૧૦ તે સ્વાદ અને સૂંઘવાની કુદરતી શક્તિઓને હણે છે અને તબિયત બગાડનાર તીખા તમતમતા ખોરાકની બૂખ તથા ખોટી તરસ પેદા કરે છે.

૧૧ તે માણસમાં રહેલી જીવનશક્તિ ઓછી કરી આયુષ્યને ઘટાડે છે.

૧૨ તમાકુ અવાજને પોચા બનાવે છે અને દાંતમાં સડો ફેલાવી પડ (પાયોરીઆ) પેદા કરે છે.

૧૩ તમાકુ માણસને કમતાકાત બનાવે છે.

મજ્જરો અને તમાકુ

તમાકુના વ્યસન સાથે આપણને વધારે સંબંધ છે કારણકે મજ્જર વર્ગમાં એ ખૂબ બહોળા પ્રમાણમાં ફેલાયેલું છે. મજ્જરો યાક કે માનસિક શ્રમ દૂર કરવા બીડીનો આશરો શોધે છે. સાચી રીતે તો તેમણે તેમની ખરાબ દશા બૂલી જવાનો પ્રયત્ન કરી તેમનું

આરોગ્ય વધારે બગાડે એવી ટેવોનો આશરો લેવા કરતાં વધુ પીણિક ખોરાક, કામગીરીની અયોગ્ય પ્રદ સ્થિતિ અને કામના ઓછા કલાકો કરાવવા માટે લડત કરવી જોઈએ. મજૂરો કેટલા બધા પૈસા ખીડી ફૂંકવામાં ખર્ચે છે તેનો પણ જરા ખ્યાલ કરો !

સ્ત્રીઓ અને બાળકો

સ્ત્રીઓ તથા બાળકોનો પ્રશ્ન તો અતિ ગંભીર છે. મજૂર વર્ગના બાળકોમાં ખીડીનો મોટા પ્રમાણમાં પ્રચાર થાય છે અને સ્ત્રીઓમાં પણ આ કુટેવ વધુને વધુ પ્રસારતી જાય છે એ પણ એટલી જ સાચી હકીકત છે. આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે તમાકુના સેવનથી બાળકોનો વિકાસ અટકે છે. સ્ત્રીઓની શારીરિક સ્થિતિ ઉપર અને ખાસ કરીને તેમની માતૃત્વ શક્તિ પર પણ ખૂબજ માડી અસર થાય છે. વીએનાના એક દાકતરે એવો અભિપ્રાય આપ્યો છે કે કારખાનામાં કામ કરતી સ્ત્રીઓનાં બાળકો અસ્પષ્ટથી કે દૂંઝી આવે રદાવાળાં હોવાનાં કારણોમાં તમાકુ સુખ્ય ભાગ ભજવે છે. તમાકુ પીનાર માતાઓના ધાવણમાં તમાકુનું ઝેર પૂરેપૂર્ણ ફેલાયેલું માલૂમ પડે છે. ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓ ખીડી પીએ કે જે ઝોરકામાં ખીડીનો ધુમાડો ફેલાતો હોય ત્યાં વધુ વખત રહે તો ગર્ભને ગંભીર નુકસાન થવા સંભવ છે. ખીડી પીનાર માતાઓમાં કસુવાવડ તથા મરેલા જન્મેલું પ્રમાણ ખૂબજ મોટું હોય છે. જ્યારે માતા અને પિતા બંને ખીડી કે તમાકુના વ્યસની હોય છે ત્યારે તો આ બધાં પરિણામો વધારે ભયંકર સ્વરૂપમાં માલૂમ પડે છે.

(દેશુઆરી ૧૯૩૬ ના “ સર્વોદય ” માસિકમાંથી)

૧૦૧-અફીણનું ઝેર અને તેનું વારણ

(લેખક:—શ્રી તેજસાલજી વૈદ્યભૂપલ)

આધુનિક સમયમાં અધિકાંશ સ્ત્રીઓ પોતાનાં દૂધ-પીતા બાળકોને અજ્ઞાનતાવશ અફીણ ખવડાવે છે; જેના ફળસ્વરૂપ બાળકો મોટી ઉંમરે આળસુ, કમજોર અને કાન્તિહીન થઈ જાય છે. અફીણ ઝેર છે અને જ્યારે કોઈ વખત સ્ત્રીઓ જલ્દીથી જૂઠી જઈ માત્રાથી વધુ અફીણ આપી દે છે, ત્યારે પરિણામમાં બાળક પડ્યું રહે છે. તે હલાવવા-ચલાવવાથી પણ અં આં નથી કરતું ત્યારે ઘરની સ્ત્રીઓ, અને બાળકનાં માતાપિતા, સ્વજન મલારાઈ જઈને શોરબોર કરી રડે-કૂટે છે. તેઓ સમજે છે કે બાળકને જૂત-ડાકણ વગગી ગયું, અને પછી જૂવા-ડાકસીઆને બોલાવાય છે અને આ પ્રમાણે તમારો

જેવા ભાઈઓ અને બહેનોની ભીડ થઈ જાય છે. જૂવા-ડાકલીઆ બાળકોને તીક્ષ્ણ ધૂણી અને થપ્પોનો માર મારે છે અને કાન ફૂંકે છે. આ પ્રમાણે તેઓ બાળકોને બહુ દુઃખ આપે છે અને તે લાંસુધી કે તેના ગાલ-કાન અને પીઠ મારના કારણે સ્થૂળ જાય છે. પરંતુ તેઓ નથી સમજતા કે બાળક કોઈ ખીલજ કારણથી અચેત છે ! મને એવા કેટલાયે બાળકોની ચિકિત્સા કરવાનો વખત આવ્યો છે જેઓ આવી રીતે અચેત હતા અને જેને જૂવા લોકો બહુ મોટા 'વળ-ગાડ' કહી ચાલ્યા ગયેલ. બાળકોના માતાપિતા નિરાશ થઈને બ્યારે મારી પાસે આવેલ ત્યારે જે વિધિથી વધુ અશીષ્ય ખાનારા બાળકોને સાજા કરેલ તેજ અનુભૂત ચિકિત્સા અહીં બાળકો તથા ગૃહસ્થોના લાભાર્થે લખી જણાવું છું.

ચિકિત્સા વિધિ

આવા સમયે શુદ્ધ ચિકિત્સાકે પહેલાં બાળકની માને પૂછી લેવું કે અશીષ્ય વધુ તો નથી અપાયું. ક્યારેક સ્ત્રીઓ પોતાના પતિ, સારુ કે સસરાના ડરથી બોડું પણ બોલે છે. એટલે વૈદ્ય પોતાની શુદ્ધિથી કામ લઈ ઉપચાર કરે અને અશીષ્યનું ઝેર જે રીતે હોય તે જલ્દીથી નષ્ટ કરે.

ઉપચાર (વિપશમન કરનારા યોગ)

(૧) કાગળને પીસીને દૂધમાં પીવડાવવો.

(૨) અશીષ્ય જેટલું આશુ હોય તેનાથી બમણી હીંગ દૂધમાં ધસીને પીવડાવે તો અશીષ્યનું ઝેર નષ્ટ પામે છે.

(૩) અરીઠાને પાણીમાં ખાંડી, બાળકને પીવડાવે. આનાથી અશીષ્યનું ઝેર સર્વથા નષ્ટ પામે છે.

(૪) કામમઠ (કસોંદી)ના પાનને પાણીમાં પીસી-ગાળી પીવડાવવાથી વિષ નષ્ટ પામે છે.

(૫) ઠાળાં મરી તો. ૧, સિંધાલુ તો. ૧, લીંબોળા તો. ૨.- આ ત્રણે ખાંડી મધ સાથે મેળવી આપવાથી સર્વ પ્રકારના વિપન શમન કરે છે.

(૬) વમનકારક ઔષ્ધો આપવાથી અથવા નેત્રવાળાનાં પાનનો રસ થોડો થોડો પિવડાવવાથી ૩-૪ કલાકમાં નશો દૂર થાય છે.

(૭) કપાસનાં પાન, લીંબડાનાં પાન અને ધનૂરાનાં પાન જળમાં ઘૂંટી લેવાં. તેના પ-પ ટીપાં પિવડાવવાથી ૩-૪ કલાકમાં નશો દૂર થઈ જાય છે. બધી દવાઓ યોગ્ય માત્રાથી સમજીને દેવી.

અફીણ છાડવાનો પ્રયત્ન

કેસર, અશીણ, જાયફળ, એરંડના મૂળનું ચૂર્ણ.-આ બધાં ૧-૧

તોલો લઈ એરંડાના પાનનો સ્વરમ નાંખી ખરચ કરવું. ૨ તોલા સ્વરસમાં જરા મધ મેળવી ઘૂંટી, ચણા જેવડી ગોળાઓ બનાવી લેવી.

સેવન વિધિ:—જેટલું અશ્રીશુ બાળકને અપાતું હોય તેનાથી આ અર્ધી ગોળા મેળવી ખવડાવવી. આ પ્રકારે જેમ જેમ તબિયત સારી થતી જાય તેમ તેમ અશ્રીશુ ઓછું કરતા જવું અને ગોળાઓ રહી જાય ત્યારે ગોળા રોજ ઓછી કરતી જતી. આ પ્રકારે ધીરે ધીરે ૧૫-૨ માસમા જ્યારે ગોળા પર બાળક આવી જાય ત્યારે ઉપરોક્ત દવામાં ગુગળ વધુ નાખવો. આ પ્રમાણે એક-બે માસ પછી શુદ્ધ બંગલરમ પણ નાખવી અને ચણા પ્રમાણે ગોળા બનાવી બન્ને વખત આપવી. આવી રીતે બચ્ચાઓની અશ્રીશુ લેવાની ટેવ છૂટી જાય છે અને તેના વિકારનું શમન થઈ જાય છે. આ યોગ વૈદ્ય ગોકુલપ્રસાદજી-ધાટમપુર (કાનપુરવાળા)નો છે. ઉપયોગી સમજી લખ્યો છે. પરીક્ષા કરી ગુણાવગુણ પ્રકાશિત કરશે.

અશ્રીશુ છોડાવવાનો યોગ

જેટલું અશ્રીશુ ખાતા હો તેટલીજ માત્રામાં શુદ્ધ ઝેરકોચલાની ગોળા આપવી (ગોળા બનાવી લેવી) અને અશ્રીશુ આપવાને સમયે જેટલું અશ્રીશુ આપતા હો તેટલીજ ગોળા કોચલાની આપવી જેથી આમા અશ્રીશુનો વિકાર નહિ થાય અને અશ્રીશુની તલબ નાશ પામશે. ફરી બે-ચાર અડવાડિયામાં ધીરે ધીરે કોચલા પણ મુકાવી દેવાં. આનાથી અશ્રીશુ અચાનક છોડતી વખતે થતા કોષ ઉપદ્રવ નથી થતા. આ પ્રયોગ અનુભૂત છે. (મોટા માણસો માટે છે.)

બધાથી હિતમ તો એ છે કે બાળકને જન્મથીજ અશ્રીશુ ન દેતાં નીચે લખેલો યોગ આપવાથી બચ્ચા તંદુરસ્ત રહે છે.

નેમા બાલયોગામૃત

જયફળ, વજ, દેકામારી, સિંધાલુ, કાંકચનાં બીજ, હીંગ, હરડે, ટંકણખાર ફૂલાવેવ, એ મર્ચ સમલાગે લઈ ચૂર્ણ કરી થોડા દૂધમાં ધસી પીવડાવવું. આનાથી અશ્રીશુ આપવાની જરૂર નથી પડતી અને કોષપણ વ્યાધિ બાળકને ઘરેલું હેરાન કરેલો નથી.

(ઓગસ્ટ ૧૯૩૮ના "આરોગ્યમિત્ર" માસિકમાંથી)



૧૦૨-મનુષ્ય-જીવનમાં સર્પ અને તેના ઝેરનું સ્થાન

મનુષ્ય-સમાજમાં સર્પનું સ્થાન હંમેશાં અનોખું રહ્યું છે.

ગુપ્ત-ધનના રક્ષક તરીકે અને ગુપ્ત રોગોનું નિવારણ કરતા ચોપદાર તરીકેજ નહિ પણ દેવતા તરીકે નાગનું પૂજન કરવાની પ્રથા ઘણીજ જૂની હોવા ઉપરાંત હજી આજે પણ તે દુનિયાના અનેક ભાગમાં પ્રચલિત છે.

દેટલાક દેશોમાં તો ખોરાક તરીકે સર્પનો ઉપયોગ થતો અને થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેને એક ઘણીજ કિંમતી વાની લેખવામાં આવે છે અને જાપાનમાં તો હજી આજે પણ તેનો એટલી હદ સુધી ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે કે કેવળ તેના પાટનગર ટોક્યોમાં જાજ હંમેશના લગભગ ૧૦૦૦ સર્પોની માંગ રહે છે.

આમ છતાં સર્પનો સહુથી વધારે મહત્વનો ઉપયોગ તો વૈદકને અંગેજ થયો છે અને તેનું લોહી, માંસ, ચામડી અને ઝેર પણ એક યા ખીજા હર્દની સારવાર માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવ્યાં છે.

અક્ષયત, આ ઘણાખરા નુસખાઓ આજે નાશ પામ્યા છે અને તેથી તેનો લાભ આપણે ઉઠાવી શકીએ એમ નથી.

પરંતુ તેથી મૂળ હકીકતમાં ફેર પડતો નથી, કેમકે આજે તો પશ્ચિમના વિજ્ઞાનવેત્તાઓની પ્રયોગશાળાઓમાં પણ આકરામાં આકરાં દર્દોના અસરકારક ઉપાયો શોધી કાઢવા માટે સર્પનો ઉપયોગ કરવાનાજ પ્રયોગો થઈ રહ્યા છે.

સર્પનો ખેતરો

ખરી રીતે જોતાં તો સર્પનો તખીખી સારવાર માટે લાભ ઉઠાવવાના પ્રયોગો એટલા વિસ્તૃત બન્યા છે કે તેને અંગે સર્પની વધતી જતી માંગને પહોંચી વળવાનું મુશ્કેલ બનતાં લંડન, પેરિસ, ન્યુયોર્ક, મુંબઈ, કલકત્તા, પોર્ટ એલીઝાબેથ અને બેન્ગલોરમાં સર્પોનાં ખાસ ખેતરો વસાવવામાં આવે છે.

આ ખેતરોમાં સર્પોને રહેવાના રાફડા તૈયાર કરવામાં આવે છે અને ખીજી રીતે પણ તેમને આકર્ષવા માટેની બધી સગવડો પૂરી પાડવામાં આવે છે. વળી તેમની પાસેથી અવાગનવાર તેમનું ઝેર કાઢી લેવા નિવાય ખીજું કંઈજ કામ પણ લેવામાં આવતું નથી એટલે તેઓ આનંદથી ત્યાં રહે છે અને આનંદ કરે છે. આમ છતાં કેટલીક વખત

તો સર્પનાં ઝેરની માગણી એટલી બધી વધી પડે છે કે તેને પહોંચી વળવાનું અશક્યજ બને છે.

દાખલા તરીકે હમણાંજ ઇસેસ્મની ઇસ્પિતાલમાં એક ઘણાંજ એસામાન્ય દર્દથી પીડાતા એક નવજુવાનને સર્પના ઝેરથી આરામ મળે છે એમ તેની સારવારમાં રોકાએલા એક જગવિખ્યાત તબીબને લાગતાં તેના માટે દુનિયાભરનાં પ્રાણી-સંગ્રહસ્થાનોમાં તાકીદનો તાર કરવામાં આવ્યો અને તેને પશ્ચિમે બર્લીનના પ્રાણી સંગ્રહ-સ્થાનમાંથી રોતોરાત બે ભથ્ઠકર સર્પોને કાચની પેટીમાં પેક કરી, વિમાનદ્વારા ઇસેસ્મ રવાના કરવામાં આવ્યા.

અલબત્ત, પશ્ચિમના વિદ્વાનો સર્પની કિંમત હજુ હમણાંજ સમજતા થયા છે; પરંતુ હિંદ, ચીન, મિસર અને અન્ય પૌર્વાત્ય દેશોમાં તો સેંકડો વર્ષો થયાં સર્પોના અનેકવિધ ઉપયોગ થતાજ રહ્યા છે; એટલે તેમને મન તો આમાં કંઈજ નવીનતા નથી.

મિસરમાં રક્ત-પિત્તિયાઓને સર્પના ઓરાક ઉપર રાખવામાં આવતા અને હાથીપગા માણસોને સર્પનું માંસ કે સરકો આપવામાં આવતાં હતાં. આ ઉપરાંત મધ્ય યુગમાં તો ઘણાં અસાધ્ય દર્દો સર્પના ઝેરથી મટ્યાં હોવાના અનેક દાખલાઓ ઇતિહાસને પાને નોંધાયાજ છે.

સર્પનું ઝેર મેળવવાની રીત

હિંદમાં પણ સદીઓ પહેલાંથી સર્પ અને સર્પના ઝેરનો તબીબી ઉપયોગ કરવાના અનેક માર્ગો અખત્યાર થઈ રહ્યા છે.

જૂનાંજમાનાના વૈદો સર્પનું ઝેર એકકું કરવા માટે એક લાકડાંના કટકા ઉપર સર્પનો કંબ મરાવતા અને તેને પરિણામે વહેતું થએલું ઝેર કેળના પાંદડાં ઉપર ઝીલી લેતા. સર્પનું ઝેર મેળવવા માટે અત્યારે અખત્યાર કરવામાં આવતી રીત આથી તદ્દન જુદીજ છે એટલુંજ નહિ પણ તે વધારે જોખમી પણ છે. આ રીત મુજબ સર્પને એક લાકડીના જોરે રાફડામાંથી બહાર કાઢવામાં આવે છે અને પછી તેને જમીન ઉપર પછાડવામાં આવે છે. તેના પ્રત્યે ચલાવવામાં આવતા આ જાતના વર્તનથી તે ખૂબ ગુસ્સે થઈ સિમકારો બોલાવે છે. ઉપલક દષ્ટિથી તો તેના આ સિસકારાની જાણે કાઢને કંઈજ પડી ન હોય એમ લાગે છે પરંતુ તેના વ્યાજબી ગુરમા પ્રત્યે દાખવવામાં આવતી આ જાતની બેદરકારીથી તે વધારે ગુસ્સે થઈ બીજો સિસકારો નાખે તે પહેલાં તો તેને ગળેથી પકડી લેવો કરવામાં આવે છે અને તેના મોંમાં એક કાચની પ્યાલી ખોસી દેવામાં આવે છે. આ કાચની પ્યાલી ઉપર સર્પ પોતાનો બધો ગુસ્સો દાલવવા તેને જોરથી કરડે છે પરંતુ તેથી તેની ઉપર કંઈજ અસર થવાને બદલે

વીંછી, સાપનાં ઝેર. એમ બે પ્રકારનાં ઝેર લોકોના જીવનમાં આવ્યાં. તે ઉપરાંત ગરવિષ-ગરદોષ નામે ત્રીજું ઝેર ગણાય છે, પણ તે કૃત્રિમ વિષ છે એટલે વિષપર્ણીય વિષ નામને લાયક નથી એમ અમારો મત છે. શંકરકૃપાથી વિષ પણ અમૃત ગુણવાળું બન્યું છે. બરાબર માત્રામાં આપાય તો વિષ પણ અમૃત જેવું કામ કરે છે.

કેવલ માત્રાધિક થાય સારેજ ઝેરી અસર (અવક્રિયા) કરે છે.

વિષયોગથી ચિકિત્સા:-સન્નિપાત જેવા તાવમાં કે કાલેરા જેવી ભયંકર દશા વખતે કાળા સર્પના ગરલ સાથે દવા આપવાથી મરણ છોડે પહેંચેલ દર્દી બચી જાય છે. નીચેનાં રસ ઔષધો તેવીજ સ્થિતિમાં વપરાય છે. સ્વચિકાક્ષેપણ્ડુરસ, સ્વચિકાબરણ્ડુરસ, ધોરનૃસિંહ-રસ, સન્નિપાતસૂદનરસ, શિવાગ્રસાદનરસ, ત્ર્યેલોક્યચિંતામણીરસ, કાલાનલરસ અને સ્વચિબૂખરસ. ઘણું ખર્ચ તો સાપના ઝેરને બદલે સાપનું પિત્ત વાપરવાનો ચાલ છે.

દરેક જાતના તાવમાં અને બીજા રોગોમાં વજનાગ વગેરે કંદ-વિયોની જલદી કાયદાકારક ક્રિયા સર્પ લોકના જીવનમાં છે. વાત-રોગમાં, જીદી જીદી જાતના કોદમાં, રથાવર અને જંગમ વિપના પ્રયોગથી “અસાધ્ય જેવાં લાગતાં દર્દો” સારાં થાય છે. વજનાગ વગેરે કંદવિષ અને સર્પ આદિ પ્રાણીવિષથી ક્રોધ, કર્કટક નામનો સન્નિપાત, દુષ્ટ લોહીથી થતા રોગો મટે છે. ૭ માસ ઝેરના વિધીવત્ સેવનથી માણસની ક્રાંતિ વધે છે. એક વર્ષના પ્રયોગથી દેવતા જેવી ક્રાંતિ થાય છે, કેમકે માત્રા પ્રમાણે સેવન કરવાથી વિષ અમૃત જેવું કામ આપે છે.

વિષભક્ષણ વિકારની ચિકિત્સા

રસજલનિધિગ્રંથ ત્રીજા ખંડમાં તે દર્શાવી છે. અત્રે એક દાખલો આપીશ કે અશીણ ખાઈ જવાથી થયેલ અસર માટે તાજા ગાયના છાણનો રસ વારંવાર પાછને લેલદી કરાવવાથી શાંતિ થઈ જાય છે.

વિષસેવનમાં પથ્યાપથ્ય

ધી, દૂધ, સાકર, મધ, ઘઉં, સાડીચોખા, તીખાં, સિંધાલુણ, દ્રાક્ષ, મીઠાં પીણાં, બ્રહ્મચર્ય, ઠંડો પ્રદેશ, ઠંડી ઋતુ, ઠંડું જલ, આ પદાર્થો નિત્ય સેવન કરનારને સદા આરોગ્ય રહે છે. ઝેર અતુકૂળ આવી જાય તોપણ તીણું, ખાઈ, ખાટું સેવન ન કરવું. દિવસનિદ્રા, સૂઈનો તાપ અને અગ્નિથી ચરીરનું કાયમ બનવું રક્ષણ કરવું.

સર્પ વગેરેના હાનના ઉપાયો

“વિપનો ઉતાર વિષ છે” એમ વિદ્વાનો કહે છે. રથાવર વિષથી જંગમ વિષ મટે છે અને જંગમથી રથાવર મટે છે. મોરનાં

પીંછાના નાસથી અને મધની સાથે ખાંવાથી સર્પનું ઝેર નાશ પામે છે. મોરના પિત્તની લાવના આપેલ તીખાનું ચૂર્ણ સૂંઘવાથી અને ખાંવાથી સર્પનું ઝેર મટે છે. રાત ને દિવસ હાથમાં છતર ને સરસવ રાખી ફરવું, તેનો અવાજ અને હાથથી સાપ નાસી જાય છે. જેડીમધના લાકડાનો દીવો જે ઘરમાં બળતો હોય છે, ત્યાં કુલીક વગેરે સાપો રહેતા નથી. તાંદળખના મૂળ ચોખાના ધોવરામણમાં આપવામાં આવે તો તક્ક જેવા ઝેરી સાપનું ઝેર પણ ઉતરી જાય છે.

ઘરનો ધુંસ, હળદર, દારૂહળદર, મૂળસહિત તાંદળખે, સફેદ ગરણીનાં મૂળ અને ઇંદ્રવાણીનાં મૂળ પાણીમાં પીસીને નાકમાં દીપાં મૂકવાથી ઝેરીલા સાપનું વિષ પણ ઉતરી જાય છે. પિંડતગર (તગર-ગઠાડા)નાં મૂળ ધુધ્ય નક્ષત્રમાં ઉખેડી લાવી, ઇંચ પર લગાડવાથીજ માત્ર ડંખાયેલાથી મૃત્યુ પામેલાને સારો કરે છે. શ્યાપોતાનાં ફળનો ગર્ભ ગાયના દૂધમાં પીસી, તેના લેપ, નસ્ય અને અંજનથી સાપ-કરડેલ માણસ શુભે છે. શ્યાપોતાનાં ફળનો ગર્ભ ઠંડા પાણીમાં પીસી તે બોજન, પાન, અંજન, લેપમાં વાપરવાથી સર્વ વિષ મટે છે. પાંછી તે સ્થાવર વિષ હોય કે ફર જંગમ વિષ હોય કે કૃત્રિમ કિંવા યોગજ વિષ હોય તોપણ એક તોલો દવાના સેવનથી જરૂર કાયદો થાય છે.

સાર્પસંન કે કુકડવેલ અથવા ગરણી (સફેદ) નું મૂળ પણ તેવીજ રીતે નરમૂત્રમાં પીસી બોજન, પાન, નસ્ય ને લેપમાં વાપરવાથી વિષ ઉતારે છે અથવા પહેરેલા કપડાની ગાંઠ સાથે દવા કેડે બાંધવાથી પણ ઝેરને ઉતારે છે.

(૧) હળદર, ટંકણુખાર, જયફળ, મોરધૂધુ અને પારે તે બધાની સમાન કુકડવેલ આ વિષવજ્રપાત રસ સર્વ વિષને હણનારો છે.

(૨) સરસડાના ફૂલ, કઠ, એલચી, મનશીલ, સૂંઠ, મરી, પીપર, રેણુક ખીજ, જેડીમધ, આકડાના મૂળની છાલ, હિંગ, સફેદ વજ, નગોડ અને ડમરો-દરેક એક એક તોલો લેવાં. તેનો કવાથ કરી “પારદ ૧ તોલો, ગંધક તોલો ૧, અબ્જક તોલો ૧, કોંતલોહ તોલો ૧” આ મિશ્રણને તે કવાથની અલગ અલગ લાવના દેવી. ત્યારબાદ ઇંદ્રવાણી, ઉબી ભોરીંગણી, વાહી, કંદાર (બોડિયો), દાડમ, વાંદરી તથા કીયાના પ્રવાહીની લાવના દેવી. તૈયાર થયેથી ૧ રતી માત્રાની ગોળાઓ વાળવી. એક ગોળા ખાઈ ઠંડુ પાણી પીવું. આથી હડકા-ચેલા શિયાળ અને કૂતરાનાં ઉન્માદરૂપી ઝેર નાશ થાય છે.

(૩) ગોરાચનને માણસના મૂત્રની લાવના આપ્યા બાદ મધ સાથે સેવન કરાવવાથી શિયાળ, બિલાડાં, દેડકાં અને સાપના ભય-કર ઝેર ઉતરે છે. આને સયોદય મહા અમદ કહે છે.

(૪) લસણ, મરી, પીપર, ત્રિફલા, ગાયનું ધી, આટલા બધાનો કંક (લુગદી) પીવાથી, ખાવાથી, નાકમાં નાંખવાથી ને લેપ કરવાથી એમ ચાર પ્રકારે વાપરવાથી હડકાયા કૂતરાના ઝેરને નાબૂદ કરે છે.

(૫) કાળા ધંતૂરાના પાનનો રસ, મૂંદ, ગાયનું દૂધ, ગાયનું ધી અને ગોળ, આ મિશ્રણ પાવાથી કૂતરાનું ઝેર જરૂર નાશ પામે છે.

(૬) ધંતૂરો, ઉંખરાનાં ફલ સાથે ચોખ્ખનું ધોવરામણ પીવાથી તેમજ ધંતૂરાનાં પાન, ગોળ, ઘી અને દૂધ લેવાથી કૂતરાનું ઝેર મટે છે.

(૭) સરસડાનાં મૂળ, છાલ, પાન, ખીજ એકત્ર કે અકેકાં ગાયના મૂત્રથી પીસી લેપ કરવાથી જંગમ ઝેર મટે છે.

(૮) કંટકી સરસડાનાં મૂળ ચોખ્ખાના ધોવરામણ સાથે શુભ યોગવાળા દિવસે વાટીને પીવાથી સાપના ઝેરની ખીક રહેતી નથી. કદાચ સાપ કરડે તો સાપ મૃત્યુને પામે છે.

(૯) મેષ રાશિમાં સૂર્યનારાયણ હોય, તે દિવસોમાં લીંબડાના પત્ર સાથે મસૂરનું એક માસ સેવન રાખે તો ચાલુ આખા વર્ષ દરમિયાન વિષ ચઢતું નથી.

(૧૦) પુષ્પનક્ષત્રમાં સફેદ સારોડીનાં મૂળ ચોખ્ખાના ધોવરામણમાં પીવાથી ચાલુ આખું વર્ષ સાપનું ઝેર લાગતું નથી.

(૧૧) ધરનો ધુંસ, હળદર, દારૂહળદર, મૂળ સહિત તાંદળનો-આ બધાં વાટી દહીં તથા ઘી સાથે આપવાથી વાસુકિ નાંગનું ઝેર પણ ઉતરે છે.

(૧૨) કડવી પરવળનાં મૂળનાં રસનાં ટીપાં નાકમાં નાંખવાથી પણ વિષ ઉતરે છે.

(૧૩) સરસડાના ફૂલના રસની ભાવના આપેલ સફેદ મરી સાત દિવસ નરય, પાન, અંજન તરીકે વાપરવાથી દિતકર નીવડે છે.

(૧૪) કાનના મેલશ્ષી કકનો ડાખી અનામિકા વડે દંશ પર લેપ કરવાથી ઝેર ઉતરે. તદનુસાર માણસના પેશાબને ઘણું પર રેડવાથી લાભ થાય છે.

(૧૫) સૈંધવ, મરી, તે બન્ને સમાન લીંબોળી, મધ અને ઘી સાથે આપવાથી રચાવર કિંવા જંગમ વિષને મટાડે છે.

(૧૬) તગર અને કઠ બન્ને તોલા, ઘી અને મધ ચાર તોલા. -આ ચાટણુ તક્ષક જેવા સાપના વિષને પણ ઉતારે છે.

(૧૭) વાંઝણી કંકોડીનાં મૂળ જકરાના મૂત્રથી ભાવના આપીને, કાંદ સાથે નાકમાં ટીપાં નાંખવાથી બધાં ઝેરને નાબૂદ કરે છે.

(૧૮) સફેદ ગરણીનાં મૂળનું ચૂર્ણ ઘી સાથે આપવાથી ચામ-

ડીમાંની ઝેરની અસરો (પ્રથમ વેગ)ને શાંત કરે છે, દૂધ સાથે આપવાથી લોહીમાંની અસરોને નાબૂદ કરે છે, પીપરના ચૂર્ણ સાથે આપવાથી માંસમાંની અસરોને મટાડે છે, હળદરની સાથે આપવાથી હાડકાં સુધી પહોંચેલી ઝેરી અસરોને નાબૂદ કરે છે અને કાકોલી સાથે આપવાથી મેદ સુધીની ઝેરની અસરોને મટાડે છે. મજ્જા સુધી ન્યારે વિષ વ્યાપ્ત હોય ત્યારે લીંડીપીપરની સાથે આપવું હિતકર છે તેમજ ઉંદરકની સાથે આપવાથી વીર્યમાંની ઝેરી અસરોને નાબૂદ કરે છે.

(૧૯) હળદર, દારૂહળદર, મનશીલ, હરતાલ, કેસર, મેથ અને સુગંધી વાળો. આ યીજોની ગુટિકા દંશ પર ધસીને ચોપડવાથી ઝેરને ઉતારે છે.

(૨૦) ઘી, મધ, માખણ, પીપર, આદુ, મરીતયા સિંધાલૂણ. આ સાત વસ્તુ સરખા પ્રમાણમાં પીવાથી તક્ષક જેવા સાપનું ઝેર મટે છે.

(૨૧) ગરમાળાનાં ખીજ, ત્રિકટુ, બિલીનાં મૂળ, દારૂહળદર, હળદર, ટુલસીનાં માંજગ, બકરીનું મૂત્ર. આ વસ્તુઓ આંજવાથી ચેતના લાવે છે.

(૨૨) વજનાગના કંદને જલમાં પીસી નાકમાં ટીપાં નાંખવાથી સર્પવિષ મટાડે છે, અથવા ટંકણખાર કે આકડાના મૂળની છાલ અને સાતલા (હાથલા) ચોરનાં ફળ બધા એકત્ર કરી આંજવાથી સર્પવિષ મટાડે છે.

(૨૩) નેપાળાનાં મીંજને લીંબુના રસથી લાવના આપવી. એકવીસ વાર લાવના આપી વાટ બનાવવી. માથાસની લાળ સાથે ધસીને અંજન કરવાથી સર્પવિષનો નાશ કરી જીવન આપે છે.

(૨૪) ઝેર પીવામાં આવ્યું હોય ત્યારે બિલટી કરાવવી, ચામડી દ્વારા ડંખથી લાગ્યું હોય ત્યારે લેપ કરાવવા અને ઠંડા પ્રવાહી સિંચન કરાવવાં.

(૨૫) ધરની ધુંસ, મજ્જા, હળદર, અને સિંધાલૂણ ઉંદરના ઝેરને મટાડે છે. લેપ કરવાથી, તેવીજ રીતે લોહી કાઢવાથી (છેદ મૂકાવીને કે રૂમડીથી) પણ ઉંદરનું ઝેર શાંતિ પામે છે.

(૨૬) ખેર, રાળ, ગુગળ, ગજજામી, હંસરાજ, હળદર, દારૂ-હળદર અને સોનાગેર—આ બધો લેપ નખ અને દાંતમાં જેને ઝેર છે, એવાં પ્રાણીનાં ઝેર પર ચોપડવાથી ઉતરે છે.

(૨૭) પકવાણમાં ન્યારે ઝેર પહોંચી ગયું હોય ત્યારે લીંડી-પીપર સાથે દારૂહળદર, હળદર ને મજ્જા વાટીને પાણી સાથે પીવાથી કાયદો ચાય છે,

(૨૮) કામુંદરાના મૂળને ચાવી, જે માણસને વીંછી કરડ્યો છે તે માણસના કાનમાં ફૂંક મારવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.

(૨૯) સિંધાલુણ સાથે બિનું ગાયનું ઘી દંશ પર ચોપડવ વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.

(૩૦) ડમરાનો રસ દંશ પર ધસવાથી વીંછીનું ઝેર ન પડે છે. ગુગળનો ધૂપ આપીને આકડાના પાનનો લેપ કરવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.

(૩૧) કેસર, મનશીલ, કાકડીશીંગી, ખોળ, દરતાલ ને કેસડ ફૂલ સાથે લેપ કરવાથી ચંદન ઘો, સરડો, કાકીડો વગેરેનાં ઝેર ઉતરે છે.

(૩૨) શાહજીરાંની ઘી અને સિંધાલુણ સાથે કરેલ લુગદી ગરમ ગરમ લગાડવાથી વીંછીની વેદના કમી થાય છે.

(૩૩) દેડકાનાં વિંધને ઉતારવા માટે ચોરના દૂધની ભાવ વાળા સરસડાનાં બીજનો લેપ ચોપડવો જરૂરી છે અથવા અંકાલ છાલ અને કઠ સાથે લેવાથી ત્રણ દિવસે ઝેર ઉતરે છે.

(૩૪) માખીના ઝેર માટે તીખાં, આદુ, મુગંધો વાળો વજનાગ-એનો લેપ સારો છે.

(૩૫) કડવી પરવળ અને ગળીના મૂળનાં લેપથી લાસા (લાળ) જેનાં ઝેર ચડે છે, એવાં ઝેરા નાખૂંદ થાય છે.

(૩૬) વજ, હિંગ, વાવડીંગ, સિંધાલુણ, ગજપીપર, કા પાટ, અતિવિંધની કળી, ત્રિકકુ, આ દશાંગ અગદ પીવાથી દરે કીટનાં ઝેરની તાત્કાલિક કે જૂતી અસરો નાખૂંદ થાય છે. જો ઝેરી હોય અને તે લગાડવાથી જેવી અસર થાય તેવી અ કીટ કરડવાથી થાય છે.

(૩૭) સરસડાનાં બીજ ચૂવરના દૂધમાં ભાવના આપી કરવાથી કૂતરાનું ઝેર મટે છે.

(૩૮) ચોખાના લોટની લુગદીમાં ઘેટાનું રવાડું ખવરાવવાથી રાત્રું વિંધ નાખૂંદ થાય છે અથવા ધંતૂરાનાં મૂળ દૂધ સાથે વાટીને પા

(૩૯) અથવા તે અંકાલનાં મૂળ તેવીજ રીતે પાવાં.

(૪૦) હળદર, દારૂહળદર, પતંગ, મજ્જા અને નાગકેસરનો પાણી સાથે લેપ કરવાથી કરોળિયા વગેરેના ઝેર મટે છે.

(૪૧) રાળ, સાતવીણ અને કઠ એક એક તોસો તથા માસો દેવદાર, તેને આકડાના જલથી ઘૂંટી સરસવ જેવી ગોળા કરવી. દૂધ સાથે ચોળવી. તેથી મરી ગયેલ લાગતાં, છલ યઈ ગયેલાં, એવા માણસમાં સચેતન લાવી સાબો કરે છે. વળી

ગોળી વિધમન્તરને પણ મટાડે છે.

(૪૨) બીમરૂદ્ધ રસ:-પારો એક તોલો, ગંધક એક તોલો, અબ્જ ૧ તોલો અને ૧ તોલો કાંતલોહ. આ દ્રવ્યોને નીચેના દ્રવ્યોથી લાવના અલગ અલગ દેવી. ઇદ્રવારણા, ઉબી ભોરીંગણી, બ્રાહ્મી, બોડિયો કલ્હાર, દાડમ, વાંદરી અને કાંચાની એક એક લાવના આપી અકેક રતિની ગોળીઓ કરવી અને ટંડા પાણી સાથે આપવી. અસાધ્ય જેવા લાગતાં ઝેરથી પીડાતાં રોગીઓ સારાં થાય છે અને કૂતરાના તથા શિયાળના હડકવાથી પણ મુક્ત થાય છે.

(૪૩) મનશીલ, હરતાલ, તીખાં, પિત્તલ, હિંગલોક અંધેડો ધંતૂરો, કરેણ, સરસડો, શ્વેદા અને ગરણી-એના કવાથથી કે રસથી સોવાર લાવના આપવી અને મગ જેવી ગોળીઓ કરવી. સાપ વગેરેથી કરડેલાં, ઝેર પીધેલાં અને ચૈતન્ય વિનાના થઇ ગયેલાંઓને આ રસ જીવન અર્પે છે.

(૪૪) હળદર, ટંકણખાર, જયફળ, મોરચુચુ સરખે ભાગે લઇ તે બધાંની ખરાબર કુકડવેલ લેવી અને તેના રસની લાવના આપવી. આ વિધવજ્રપાત રસ કે તોલો માણસના મૂત્ર સાથે પાવાથી ભયંકર સાપના ઝેરથી બચાવે છે.

(૪૫) સંરસડાની જાંલ ૨૦૦ તોલા લઇને, ૨૦૪૮ તોલા પાણીમાં ઉકાળવી. એથો ભાગ પાણી રહે ત્યારે તેમાં ૮૦૦ તોલા ગોળ નાંખવો. તે ઉપરાંત લોડીપીપર, ઘઉંલા, કઠ, એલચી, ગળી, નાગકેસર, હળદર, દારૂહળદર અને મુંદ દરેક ચાર ચાર તોલા નાંખવા. એક માસમાં આ આસવ તૈયાર થયેથી માત્રા પ્રમાણે વાપરવાથી ઝેરની ખરાબીઓને મટાડે છે.

સર્વ દોષ મટે ત્યારે માણસને આરોગ્યતા પ્રાપ્ત થતાં રીતસર ખુશાસાથી જાડો પેશાબ આવવા લાગે છે, ખોરાક પર રુચિ થાય છે અને બધી શાતેન્દ્રિય તથા કર્મેન્દ્રિયો નિયમિત કામ કરતી થઈ જાય છે.

વિધમાં પ્રથમ:-ડંખરથાનની ઉપરના સ્થાન પર પાટા બાંધવા જેથી ઝેર આગળ ન વધે. મત્રો, બિલટી, જુલાંબની દવાઓ, લોહી કાઢવું, ટંડા જલનો જંટકાવ અને ટંડા જલમાં કુળ્ફડી રનાન, હૃદયને ટેકો આપનારી દવાઓ, નાસ આપવાની, અંજન કરવાની, ચૈતન્ય રક્ષક દવાઓ ને ઝેરને નીચે ઉતારવાના માલિશ, ધુમાડો કે દવા નાક વાટે આપવાના ઉપચારો ને ઝેર વિનાશક લેપો અને યોગ્ય હોય ત્યાં ડામ દેવા. પ્રતિવિધના ઉપચાર, ધૂપ ને ચેતનાસ્થાપક દવાના ઉપચારો કામે લગાડવા ને મંપૂર્ણ આરોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય ત્યાં સુધી ચાલુ રાખવા. સાજના ચોખા, સાફીચોખા, કોદરા, ઘઉંલા, મગ,

મસૂર, જૂનું અને નવું ધી.

મોર, તેતર, લાવરી, મૃગ, ઘો, ઉંદર, ચાહ્લીતું માંત, વેંગલુ, આમળા, કારેલાં, તાંબળજો, અડદ (જંગલી), ઉંદરકાની, ડોરી, પોધની લાણ, લસણ, ઘડમ, વિકળો, ભોંમઆમલી, હરડે, કેળાં, નાગકેસર, ગાય, બકરાં ને માણસનાં મૂત્ર, છાશ, ઠંડુ પાણી, સાકર, સહેલાઇથી પચે એવાં અન્નપાન, સિંધાલુણ, મધ અને કેસર, પશ્ચિમ તથા ઉત્તર દિશાના પવનો, હળદર, સફેદ ચંદન, મોચ, સરસો, કર્ણૂરી, કડવા-મીઠાં ઔષધો અને સોનાની ભસ્મ કે તેનું સ્વસ્થ ચૂર્ણ એ વિપરોગમાં વાપરવાં.

અપુષ્ટ્ય:—ગુસ્સો, વિરહ અન્નપાન (જેમકે કઠોળ ને દૂધ, સ્ત્રીસંગ, પાનસેવન, મહેનતમજૂરી, વધુ પડતાં પવનનાં આપટાં ખાટાં અને ખારા પદાર્થો ને ગરમ શેક વગેરે અને જુદા જુદા દારૂઓ, બહુ નિદ્રા, ત્રાસ (બીક), ધૂમ્રપાન, ઝેર લાગેલા માણસોએ વર્ષો સુધી સેવન કરવાં નહિ.

(આર્થ ૧૯૩૭ ના “આરોગ્યસિન્ધુ” માસિકમાંથી)

૧૦૪-માંકડ મારનારી દવાઓ

(લેખક:—વૈદ્ય ગુરુભામદ હમીર)

(૧) ગરીયાનો વેસો જેને કેટલાક ભમરડી કહે છે, તેના ફળ ગરીયા જેવા હોવાથી બાળકો તેને ગરીયા તરીકે ફેરવે છે. અહીંની વાડમાં આ વેસ ધણી થાય છે.

તે વેસનો રસ જ્યાં માંકડ રહેતા હોય ત્યાં ચોપડવો. માંકડ તરફડી તરફડી મરણ પામશે.

(૨) લાલ મરચાંને બાણીને ઉકાળો કરવો. તે ઉકાળાનું પાણી જાંઠવાથી માંકડ મરણ પામશે. ફરી તે જગાએ માંકડ આવશે નહિ.

(૩) માંકડા નામનો છવડો તલના છોડ ઉપર હમેશાં રહે છે. માંકડા સહિત તે છોડને ઘરમાં મૂકવો, એટલે તે માંકડો ઘરના તમામ માંકડ ખાઈ જશે. તે માંકડો માણસને કંઈ પણ નુકસાન કરતો નથી.

(૪) ગંધારી સેદરડી નામનો છોડવો ઘરમાં રાખવાથી તે છોડની ગંધના કારણે માંકડ ઘરમાં રહી શકતા નથી; નાસી છૂટે છે. જેથી વનસ્પતિને ‘માંકડગારી’ ના નામે ધણા માણસો ઓળખે છે.

(“વૈદકસ્પતર” માસિકના એક અંકમાંથી)

૧૦૫-અનેનાસ

—૦૦૦૦—

આ ફળ અમેરિકાનું વતની છે. પોર્ટુગીઝ લોકો તેને આ દેશમાં લઈ આવ્યા છે. સિંગાપુરના અનેનાસ વખણાય છે. અનેનાસ એ અનેક પુષ્પોનો ગુચ્છ એકઠો થઈને બનેલું ફળ છે.

અનેનાસ સ્વાદિષ્ટ ફળ છે. અનેનાસ ખાવાથી અન્ન પર રુચિ ઉત્પન્ન થાય છે, ભૂખ પણ ઠીક થાગે છે અને ઝાડોપેશાબ પણ ઠીક થાય છે. અનેનાસમાં 'ઓમેલિન' નામનું તત્ત્વ છે જે નરિંદ્ર (ટ્રાટિન)ના પાચનમાં ઉપયોગી છે. આ કારણથી ખાધા પછી અનેનાસ ખાવાં ઠીક છે.

અનેનાસનો રસ ચામડી ઉપર થતા તલ કે મસા ઉપર લગાવવાથી તે ખરી જાય છે.

દાંતમાં પડે થાય છે એ પાચેરીઆ નામનો દાંતનો રોગ અનેનાસ ખાવાથી સારો થાય છે. દાંતના રોગીઓએ જેટલાં ખવાય તેટલાં અનેનાસ ખાવાં. એથી દાંતનો સડો અટકે છે એમ. ચિકાગો વિશ્વ-વિદ્યાલયના વિદ્વાન સંશોધકોએ અખતરાઓથી પૂરવાર કર્યું છે. તાજાં ફળો બધી ઋતુઓમાં મળતાં નથી. ડબ્બાઓમાં પેક થઈને અનેનાસ આવે છે તેમાં પણ આ જાતનો ગુણ છે. તાજાં અને આ ડબ્બાવાળાં અનેનાસ બનેલા પ્રજીવનકો (વિટામીન્સ) છે. અનેનાસમાં 'સી' પ્રજીવનક બહુ સારા પ્રમાણમાં છે. આ ઉપરાંત 'એ', 'બી', 'ડી' અને 'જી' પણ ઠીક ઠીક છે. વળી આમાં લોહ, તાંબુ, મેગેનીઝ અને ખીન ક્ષારો પણ છે એટલે વિટામીન અને પોષક તત્ત્વોની દૃષ્ટિએ પણ અનેનાસ સરસ ખાદ્ય પદાર્થ છે.

ગર્ભિણી સ્ત્રીએ અનેનાસ ખાવું ન જોઈએ કારણકે તેથી ગર્ભ-પાત થવાના દાખલાઓ તબીબી દૃષ્ટિરેખામાં નોંધાય છે.

પેશાબ બહુ વાર થતો હોય તેમાં અનેનાસ ખાવા આપવાથી સારો ફાયદો મેલૂમ પડે છે. ખાવામાં વાળ ગયો હોય તો અનેનાસનો રસ પાવાથી વાળનું પાણી થઈ જાય છે.

(“ સર્વોદય ” માસિકના એક અંકમાંથી)



૧૦૬-અશેળિયો

(લેખક:-વૈદ્ય શિવશંકર શુક્લ)

(સં.) ચંદ્રચર (હિં.) હલીમ (લે.) લેપિડિયમ સેટિયમ.

અશેળિયાના છોડ ધગન, હિંદ અને તિબેટમાં થાય છે. ત્રણસો વર્ષથી તેનું વાવેતર કરવા માંડ્યું છે.

અશેળિયાના બી બગરમાં ગાંધીને ત્યાં વેચાય છે. તે ગરમ ગણાય અને તેથી વાયુના ને કફના રોગ ઉપર તે બહુ ગુણકારી ઔષધ છે. તે ધાતુપીષ્ટિક પણ છે. આત્મિક બરાબર ન આવતું હોય તો તેનો લુઆબ નેખીર આપવાથી ફાયદો થાય છે. કમરનો દુખાવો, રાંઝણ, સંધિવા, વધેલી બરોળ, ઝાડા વગેરે રોગોને તે મટાડે છે. ધાવણ વધારે છે. મારથી કે પડી જવાથી શરીરમાં લોહી જામી ગયું હોય તો તેની ગળડી પિવાય છે; પ્રથમ પછી સુવાવડી સીને માટે પણ તે સારી ગણાય છે. સાધારણ રીતે ચોખ્ખાની ખીર ઠરીએ છીએ તેમ, દૂધમાં તેને ઉકાળી ખીર કરવી જોઈએ. તેમાં જરા સાકર ને એલચી પણ નાખી શકાય. સ્વાદમાં પણ તે ઘણા સારા લાગે છે, તેથી દરેક સાફ આવે છે. જે કંઈક ગરમ લાગે તો તેમાં થોડું ઘી નાખીને રાખડી પીવી; ઉપરાંત લુઆબ કરીને પણ પિવાય છે. બીને અધકચરાં ખાંડી નાખી પાણીમાં પલાળવાથી લુઆબ બને છે.

અશેળિયાનો લેપ બહુજ ગુણકારી છે. શરીરમાં વાયુને લીધે કાઠ પણ જગાએ પીડા થતી હોય તો તેના ચૂર્ણને વાટીને લેપ બનાવી ચોપડાય. ઉપર રૂનાં પેલ મૂકવા. વળી વાગવાથી કે પડી જવાથી લોહી જામી ગયું હોય તો આબાહળદર, સાજખાર, મેદાલકડી વગેરે જાણીતી વસ્તુઓ સાથે અશેળિયાનો ઉપયોગ સારો લાભદાયી છે.

તેમાંથી લોટ, ઘટ તેલ (સાંધવા ઉપર ચોપડવા માટે ઉત્તમ), આયોડાઈન, ઉરુમન તેલ, ગંધક, પોટાસ, હાઈડ્રોજન, કાર્બન, નાઇટ્રોજન વગેરે કારો અને લિપિડિન નામનું કડવું તત્ત્વ મળે છે.

પાન અને ડાળીઓનું કચુંબર તથા શાક કરી યુરોપમાં ખાય છે. કાળજના અને બરોળના રોગોમાં તે સારો ફાયદો કરે છે. તેમાં ઉત્તેજક, રક્તપિત્તનાશક, મૂત્રક, રસાયન વગેરે ગુણો છે. આવવાથી ચૂંકનો વધારો થઈ મોઢાના રોગ મટે છે. ફૂલોનું કચુંબર પણ ખવાય છે. જીર્ણિમારી પછીની અશક્તિમાં તે લાભદાયક છે. તેમનો દેખાવ પણ સુંદર છે. તેના મૂળ કબજિયાત અને ચૂંકમાં ઉપયોગી ગણાય છે.

(“ ગુજરાત શાળાપત્ર ” માસિકના એક અંકમાંથી)

૩૦૭-અઠસી

(લેખક:—શ્રી. બાપાલાલ વૈદ)

અળસીનાં બીજ ગાંધીને ત્યાં વેચાય છે. એમાંથી તેલ પણ નીકળે છે. આ તેલ અને એના જેટલું ચૂનાનું નીતરું પાણી એકત્ર કરી હાથ વડે ઝીણવાથી સફેદ મલમળ બને છે જે દાઝવા ઉપર સાફ કામ કરે છે. અળસીનું તેલ ન હોય તો તલના તેલથી પણ ચલાવી શકાય. દાઝવા ઉપર આ મલમળ ઘણું સરસ કામ કરે છે.

અળસીનું હાથથી કાઢેલ તેલ પીવાના કામમાં લઈ શકાય છે. આ તેલ રચક છે. એનાથી જૂનો ગંઢાએલો મળ બહાર આવે છે, ૧ થી ૨ તોલા જેટલું તેલ પીવાથી સારો દસ્ત આવે છે. આંતર-ડાંની કમળેરી અને હરસ રોગ ઉપર આ તેલ ઉપયોગી છે.

અળસીની પોટીસ બાધવાથી સોળે ઉતરી જાય છે. ન્યુમોનિયા તાવમાં ફેફસાંનો સોળે આવે છે તે ઉપર અળસીની પોટીસનો શેક અને લેપ કરવાથી સોળે ઉતરી જાય છે. એન્ટીફોલોસ્ફીનના મોઢા કબ્બાઓ કરતાં અળસીની પોટીસ સાફ કામ કરે છે.

અળસીનું પાણી (કવાથ) પીવાથી કફ જલદી છૂટો પડે છે.

અળસીની પોટીસ બનાવવાની રીત

પાશેર અળસીને બરાબર વીણી સાફ કરી, પછી ખાડી ઝીણા લોટ જેવી કરી નાખવી. એક વાસણમાં ખજખજતું ગરમ પાણી ૧૦ ઓ'સ (ઓ'સ=અધોળ) જેટલું લેવું. આ પાણીમાં અળસીનો લોટ ધીરે ધીરે નાખતા જવું અને હવાવતા જવું. એકદમ લોટ નાખી દેવાથી ગૂઢા બાઝી જાય છે, માટે ધીમે ધીમે થત થતા સુધી અળસીનો લોટ નાખતા જવું. પછી એક વલ્લના કકડા ઉપર ગંરમા-ગરમ પોટીસનો તાવેલા કે રૂપેચુલા વડે પા ઈંચ જાડો થર કરવો. પોટીસ લગાવતા પહેલાં છાતી ઉપર સહેજ તેલ લગાવવું જેથી પોટીસ ચોટી ન રહે. તેલ લગાવી થઈ સહન થાય એટલી ગરમ હોય ત્યારે છાતી ઉપર લગાવી દેવી.

પેશાબમાં અગત બળતી હોય, ખાંસીને લીધે ગળું છોવાતું હોય, પેશાબની છૂટ ન હોય તો ૧ અધોળ અળસીને ફૂટીને ૧૧ શેર પાણીમાં ૫ થી ૧૦ મિનિટ સુધી ઉકાળા લેવી. પછી કપડા વડે પાણી ગાળી લઈ તેમાં સાકર નાખવી. આ પ્રવાહી અળસીની આ તરીકે ઓળખાય છે. મરડો થયો હોય, કફ છૂટતો ન હોય, પેશાબની છૂટ ન હોય ત્યારે એક પ્યાલો ભરીને આ આ પીવાથી ખૂબજ ફાયદો થાય છે. (ઓક્ટોબર ૧૯૩૬ના "સર્વોદય" માસિકમાંથી)

૧૦૮-અધેડો

(સં) અપામાર્ગ (હિં.) ચિરચિરા લટજીરા (મ.) સુરાટ
(અં) રફ ચેફ ફલાવર. (લે.) યચિરેન્થસ આસ્પેરા.

આ વનરપતિ ચોમાસામાં જ્યાં હોય ત્યાં ઢગલાખંધ ઉગી નીકળે છે. તેમાં બે જાતો થાય છે. ૧ સફેદ ફૂલ ને ખીજની અને ૨ લાલ ફૂલ ને ખીજની. તેમાં ખીજ ગુણમાં ચડિયાતી છે. અધેડામાં અનેક ઉત્તમ ગુણો સમાવેલા છે. પણ હજી આપણે તેનો પૂરતો ઉપયોગ કરતા નથી. તેનું સંસ્કૃત નામ બહુ, અર્થસૂચક છે. તેનો અર્થ “ સાફ કરનાર ” એવો થઈ શકે છે.

૧. અધેડાનાં મૂળનું ચૂર્ણ ૧ તોલો રાતે સૂતી વખતે ખાવાથી અને ધસીને આંખમાં આંજવાથી રક્તધોણપણું, આંખના ખીજ રોગો તથા તાણું ફૂલ મટે છે.

૨ મૂળનું ચૂર્ણ મરીના ચૂર્ણ સાથે કફના રોગોમાં આપી શકાય.

છોડ પાકટ થઈ જાય સારે તેને ખીજ લાગે છે. તે કપડાંમાં ચોંટી જાય એવાં હોય છે, વિપનાશક છે અને વામક છે. ભરમક નામના રોગમાં અનહદ બૂખ લાગે છે અને ઘણું ખાધા છતાં પણ તે શાંત પડતી નથી. તેમાં અધેડાનાં ખીજની કાંજ બનાવી પિવાય છે. રક્તપિત્ત, રક્તાશય ને કફના રોગોમાં ખીજને વાટી ચોખાના ઘોણ સાથે આપવાથી ફાયદો થાય છે. માખણ સાથે આપવાથી પિત્તનું શમન કરે છે.

મૂળ અને ખીજ ઉપરાંત તેનાં બધાંજ અંગો ઔષધ તરીકે વપરાય છે. તે સારક, મળનું છેદન કરનાર, તીક્ષ્ણ, કફન, ફીપન, મૂત્રલ, પિત્તશામક અને રક્તશોધક છે. પેટના રોગ, ઉલટી, આક્રોશ, અર્થ, પથરી, ગોળો, ચળ, પ્રમેહ, ઝેર, ઉધરસ, જળોદર વગેરે રોગો માટે બહુ ગુણકારી દવા છે. તે આબાદ મૂત્રલ ને કફન છે. છાતી તથા શ્વાસનળીમાં ભરાએલા કફને તે પાતળો પાડી છૂટો કરે છે. મગજના ઝાનતંતુઓના રોગ (નરવસુ ટ્રાન્સ)માં પણ તે અદ્ભુત કામ આપે છે.

અધેડાના ઘણા છોડ એકઠા કરી બાળીને રાખ બનાવવી. તે રાખને પાણીમાં ઝોગાળી, જડો ભાગ નીચે દરવા દઈ ઉપરનું કેવળ પાણી નિતારી લઈને પાણી બાળી નાખવાથી નીચે જે ખાર જામે છે, તે ક્ષાર ‘અપામાર્ગ ક્ષાર’ ને નામે જાણીતો છે. તે ક્ષાર મૂત્રલ

૧ કદ્દન તરીકે વપરાય છે. પેશાબ બંધ થઈ ગયો હોય તોપણ તે બપાય છે. પથરી, પ્રમેહ વગેરે સર્વ પ્રકારના મૂત્રાશયના રોગો ઉપર ૧ અસરકારક દવા છે, તેમજ ઉધરસ, દમ, વરાધ ને બીજા કદરોગો ઉપર તે ઘણું સાફ પરિણામ લાવે છે. રંગોને ખીલવવા માટે આ ક્ષારનો ઉપયોગ બહુ થતો હતો. હરતાલ સાથે મેળવી મસા ઉપર ઘોપડવાથી ખરી પડે છે. (પણ આ ઉપાય સામાન્ય માણસે કરવો નહિ.) આ ક્ષાર મીઠા તેલમાં નાખી કાન પાક્યો હોય, અસકા મારતા કાંચ તેમાં બહુજ ગુણુકારી દવા છે. તેને અપામાર્ગ તૈલ કહે છે.

આ ક્ષારને બહારની હવા લાગવા દેવી નહિ તેમજ ચોમાસામાં કપત ઢાંકણાવાળી પહોળા મેની કાચની બરણી કેસીસામાં ભરી રાખવો.

ચૂનો, લોહ, જવખાર, સુરોખાર, મીઠું, ગંધક, મળ્મતંત્ર અને કાકા ઉત્પન્ન કરનાર તત્ત્વ, 'વગેરે ઉપયોગી તત્ત્વો તેમાં રહેલાં છે અને પાન, દાંડી તથા મૂગમાંથી રાસાયનિક ક્રિયા વડે તે જુદા જુદા રાસાયુમાં મળી આવે છે.

("ગુજરાત શાળાપત્ર" માસિકના એક અંકમાંથી)

૧૦૯-આંબો

(લેખક:-ડૉ. કૃષ્ણવર્મા એન. ડી.)

આ જાડનાં નામથી આપણા દેશના લોકોમાંથી ભાગ્યેજ કોઈ મળાણુ હશે. એના ફળને પણ આંબો કે પાકલી કેરી એ નામથી ઠાકો ઓળખે છે. આ દેશના માટે ઘણાક ફળોમાંનું એ એક ઉત્તમ ફળ હોઈ નાના, મોટા, ગરીબ, શ્રીમંત સર્વેને ખાવાની પ્રિય વસ્તુ છે; એટલુંજ નહિ પણ કેટલાક લોકોની તો એના ઉપર એટલી ઠાલસા (આસક્તિ) હોય છે કે મરણ સમયે પણ તેને તેની છત્છા લાય છે અને તે કમોસમે ન મળે તે સારું મુંબાઈ જેવા શહેરોમાં તો આંબાને માફરની વાસણી કરી તેમાં બોળી સખા મૂકવામાં આવે છે અને શ્રીમંત લોકો એનો ઉપયોગ કરે છે. ખરેખર તે એક ઉત્તમ સ્વાદિષ્ટ મધુર ફળ છે અને પ્રિય વસ્તુ છે. એની અંદર રહેલ વસ્તુઓની શાસ્ત્રીય રીતે શોધ કરતાં નીચે પ્રમાણેની વસ્તુઓ જણાઈ આવે છે. કાચી કેરીમાં પોટાશ, ટાર્ટ્રિક, સાઇટ્રીક અને મેલિક એસીડ. પાકેલી કેરીમાં-આંબામાં પીંગા રંગનો એક રંગ સમાવેલો છે. તે ઉપરાંત ક્યોરીશીલ અને થોડો મેલિક એસીડ અને ગુંદર જેવા પદાર્થ છે. આંબાની છાલમાં ટેનીન નામનો પદાર્થ છે. આંબાની ગોટલીમાં ગેલીક એસીડ, ટેનીન, તેલ રિનગ્થ પદાર્થ, સાકર

અને થોડા ગુંદર જેવો પદાર્થ છે. આ દેશમાં આંખાનો ઉપયોગ જે રીતે કરવામાં આવે છે. જે આંખાનો ગલ (ગરલ) દંડણ હોય તે આંખાને ઊભી તેના નાના દટકા કરી લોકો ખાવાના ઉપયોગમાં લે છે અથવા તેની છાત્રસહિત ઉભી ચીરો કરી પછી દાંત વતી ગરલ ખેંચી લઈ ખાય છે. તે આંખાને કાત્રી કે સમારવાના કહે છે. હાકુસ, પાયરી, માનખુલાસ, ફર્નો-ડીઝ, ઘોડ, સાવર, માલગીસ અને ખીજ પણ કેટલીક જાતના આંખા જાડા ગરના આવે છે. ઉપર લખેલાં નામોમાંથી સૌથી સખત ગરનો અને લાંબા સમય સુધી ખગડી ન જનાર આંખો એ ફર્નો-ડીઝ આંખો છે. ઝાડ પરથી ઉતારી પછી સંભાળપૂર્વક એ આંખાને રાખ્યો હોય તો તે મુંબાઈથી અમેરિકા સુધી પહોંચાડી શકાય છે અને તેથી ઉતરતા નંબરે હાકુસ આંખા પણ ઘણા લાંબા સમય સુધી ટકી શકે છે. પણ પાયરી અને ખીજ આંખા વહેલા ખરાબ થઈ જાય છે. ફર્નો-ડીઝ અને હાકુસ એ જે જાતના આંખા ઘણા લાંબા વખત સુધી ટકે છે; પણ તે આંખા પચવામાં બહુ ભારે છે એટલે કે તે પચવામાં કઠણ છે. પાયરી તથા ખીજ સમારવાના આંખા ઉપલી જે જાત કરતાં પચવામાં હલકા હોઈ વહેલા પચે છે. માનખુલાસ દેખાવમાં લગભગ હાકુસ જેવીજ દેખાય છે અને વેચનાર લોકો કંઈક વખતે તેને હાકુસના નામે મોટા ભાવે ખપાવે છે. ખાવામાં પણ ઘણા મીઠા હોઈ અંદરનો રંગ પણ હાકુસના જેવો દેખાવમાં હોય છે અને તેનું 'ખીજુ' નામ ગોવા હાકુસ પણ છે. તથાપિ ગામડી હાકુસ જે થાણા જિલ્લામાં પાકે છે તેના જેવી હાકુસમાં ખીજ આંખાની જાત અમારી જાણમાં નથી અને ખરેખર તે હિંદુસ્તાનમાં પાકતા આંખામાં ઉત્તમ દરજ્જે ભોગવે છે. માનખુલાસ આંખામાં અંદરના ભાગમાં તેના ગર્ભમાં જો રસો ન હોય તો જરૂર તેને હાકુસ તરીકે સમજવાની બૂલ થાય પણ જાણકાર લોકો તેને જાણી લે છે. ગામડી હાકુસ આંખા ઘણી મોંઘી કિંમતે વેચાય છે. મુંબાઈ ઇલાકામાં તે પહેલા નંબરના આંખા ગણાય છે. તેનાથી ખીજ નંબરે પાયરી ગણાય છે. જો કે વર્ગીકરણ કરી બંનેમાંથી સાકરનો ભાગ કોનામાં વધારે છે તેની તપાસ કરવામાં આવી નથી પણ ખાવામાં પાયરીમાં મીઠાશ વધારે છે એમ માલમ પડે છે. તે સિવાય આ દેશમાં અનેક જાતના નરમ રસના આંખા થાય છે, એટલે કે જે આંખા ઘોળી તેનો રસ કાઢી ખાવાના કે ચૂસવાના ઉપયોગમાં લેવાય છે. લોકો તેને ચૂસી કે રસ કાઢી તેમાં સાકર એકઠી બીજી સુગંધી અને સ્વાદિષ્ટ વસ્તુઓ ભેળવી ખાય છે. એ આંખાઓમાં ઘણી જાતના આંખા થાય છે પણ કોંકણમાં 'સાકરી' કે 'સેકરી'ના નામના એક જાતના આંખા થાય છે જે આકારે ગોળ હોઈ મોટા બટાટા જેવડા થાય છે. તેનો રસ ઘણોજ ગળ્યો

હોય છે. આ પ્રમાણે અનેક જાતના આંગાઓ થાય છે. આંગાનો મુખ્ય ગુણ—સારક, પૌષ્ટિક, બલવર્ધક, સહેજ મૂત્રક અને ઉષ્ણ છે. આંગા એ ઉત્તમ પૌષ્ટિક ખોરાક છે. યોગ્ય રીતે એના સેવનથી લોહી, માંસ તથા વીર્યનો વધારો થઈ શરીરનું વજન વધે છે, પણ એજ આંગાને અયોગ્ય રીતે વાપરવામાં આવે તો તેનો અપચો થઈ, આમ, ઝાડામાં લોહી અને બીજા રોગો થાય છે. આંગાની મોસમ પૂરી થતાં સેંકડો લોકોને (ડીસેન્ટરી) અને (ડાયેરિયા) આમરકત કે અપચાના રોગો થાય છે. એને યોગ્ય રીતે વાપરવામાં આવે તો લોહી, માંસ અને વીર્યનો વધારો થઈ શરીરનું વજન વધે છે. તેનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કેમ કરવો તે નીચે જણાવું છું:—

શ્રીમંત લોકો ઘણું કરી હાકુસ આંગા વાપરે છે; પણ તે પચવામાં બહુ જડ છે અને ખરેખર તે તેમને પચતા નથી. તેથી તેને પચાવવા માટે આંગા સાથે સૂંદ, મરી, પીપર અથવા એવી બીજી ગરમ યીજોની જૂઠી નાખવામાં આવે છે પણ તે શરીરને લાલકારી થતું નથી. કદાચ આંગામાં હાકુસ અને પાયરી એ બે સારી વખણાતી જાતો છે. હાકુસ કરતાં પાયરી વહેલી પચે છે અને કુદરતી રીતે જે યીજ વહેલી પચે છે તેનું વહેલું લોહી બને છે અને તે વધારે ગુણકારી થાય છે. માત્ર જીમના સ્વાદ ખાતર જેને જે રૂચે તે આંગા ખાય તે વિષે કંઈ કહેવાનું નથી; પણ જેમને આંગા ખાવાની અને તે સાથે તેનો ઉત્તમ ગુણ લઈ શરીરમાં લોહી, માંસ તથા વજનનો વધારો કરવાની ઇચ્છા હોય તેમણે નીચે લખ્યા પ્રમાણે પંદર દિવસનો પ્રયોગ કરી જોવો. તેથી તેમને ખાત્રી થશે કે દવાઓ ખાઈ શરીર અને પૈસા બગાડવા કરતાં આ એક કુદરતી યીજ કુદરતી નિયમાનુસાર ખાવાથી કેવી ઉત્તમ શક્તિ મેળવી શકાય છે. પાકેલા, રસના (જેનો રસ પાતળો હોય છે તેવા) રીતસરના ગળ્યા હોય ને ખાટા ન હોય એવા આંગા પસંદ કરવા. ખાવાની એક કલાક પહેલાં મીઠાવાળા પાણીથી કે ચૂનાના નીતરેલા પાણીથી ઘોંઘા સાફ કરી કંડા પાણીમાં બોળી રાખવા. ફરી તેને બીજા સ્વચ્છ પાણીથી ઘોંઘા લેવા અને બરાબર ઘોળવા. બપોરે તમને એમ લાગે કે એનો રસ પાતળો પાણી જેવો થઈ ગયો છે ત્યારે તેનું ડીંદું તોડી નાખવું. ડીંદું તોડતાં જે કાણું પડે ત્યાંથી આંગાને દાઝી થોડો પાતળો રસ કાઢી નાખવો. આંગો સરખો ઘોળાયો છે કે નહિ અને તેનો રસ જોઈએ તેવો છે કે નહિ એની ખાત્રી ઘોળ્યા પછી ડીંદું તોડી જે કાણું પડ્યું હોય તેમાંથી આંગાને નીચેથી દાઝતાં રમતી ધાર—જેમ ગાયના આંચળમાંથી દૂધની ધાર નીકળે છે તેવી—નીકળે તો આંગો અને તેને ઘોળવાની ક્રિયા બરાબર થઈ છે અને તે ઉત્તમ હોઈ ખાવાને લાયક છે એમ સમજવું. સારી જૂખ લાગી હોય તે વખતે

પ્રથમ એવા જે ત્રણ કે પોતાની પચાવવાની શક્તિના પ્રમાણમાં ચાર આંખા ધીરે ધીરે જેમ બચ્ચું માનું ધાવણ ચૂમે છે તેમ ચૂસવા. પછી ખીજ કાઢપણ વસ્તુ મિલકુલ ખાવી નહિ. પ્રથમ ખાધેલા આંખા પચી ગયા પછી ફરી કઢકીને જૂખ લાગે ત્યારે જૂખના પ્રમાણમા નિયમિત બોજન કરવું અથવા અર્ધોથી એક રતલ તાણું ગાયનું દૂધ પીવું આવી રીતે બેથી ચાર અઠવાડિયા જે આખાનો પ્રયોગ કરશે તો જરૂર ઉપર લખેલા ગુણોનો અનુભવ થશે. પણ ફેટલાદ લોકોની એવી ગેરસમજ હોય છે કે તેઓ આખાના દહાડામાં રોજના કરતાં બમણી રોટલી કે પૂરી ખાઈ જાય છે. એ રીત ઘણી જૂલહરેલી અને નુકસાન કરનારી છે, અને આવી રીતે અકરાતીઆ-ખાઉધરા થઈ ખાવાથી જરા વાર લાગેને સ્વાદ મળે છે અને ખૂબ ખાધું એમ લાગે છે પણ પરિણામે અશુભ થઈ જાય અને કળજાત થઈ તાવ આવે છે અને ટેટલાકને ગુમડા નીકળે છે. ઘણાક પિમાવાળા લોકો તો આખાની ઝડપમાં ત્રણ કે ચાર દહાડે લુલાખ કે પાચનની દવાઓ-ખાઈને આખા તથા પૂરીઓ ખાય છે. તે બંને ભારે ચીજો એક સાથે ખાવાથી તે પચતી નથી ને પરિણામે અશુભ થાય છે અને તેથી પાતળા જાડા કે મરડો થાય અથવા તાવ આવે છે. આજ દિવસ સુધીમાં એવું ઘણું વખત તમને થયેલ હશે પણ તમોએ તે પર લક્ષ ન આપવાથી તમને તેનું ખરું કારણ જણાયું નથી. જે તમે બરાબર ધ્યાન રાખશો તો તમને આ બાબતની ખાત્રી થશે ને ઉપર લખેલ પ્રયોગ તમે આવશ્યકમાં મુકશો તો આંખા ખાશે તોપણ રોગ તો નહિ જ થાય; ઉલટું સારા પ્રમાણમાં લોહી અને શક્તિનો વધારો કરી શકશો.

(“ ધનવન્તરિ અને દિવ્યજીવન ” માસિકના એક અંકમાંથી)

૧૧૦-વીછીના હંસનો ઉપાય

સાફુ મીઠું શીશીમા નાખી તેને પાણીમા ઝોગળી જવા દેવું. ત્યારપછી એ મિશ્રણ જે દિવસ રાખી તેને ગાળી સ્વચ્છ કરી રાખી મૂકવું. આ પાણીનું એક ટીપું બન્ને આંખમા મૂકવાથી વીછીના ડંખનું દરદ એકદમ નાબૂદ થાય છે. કદાચ કોઈને એકદમ દરદ ન શમે તો ફરી વાર આંખમા ટીપા નાખવા.

(“ હરિજનબધુ ” સાપ્તાહિકમાંથી)

૧૧૧-લાલ્કરા

(લેખક:—પંડિત પ્રભુનારાયણ ત્રિપાઠી)

ખાખરા હિંદુસ્તાનમાં બધે ડેકાણે મળનાર પ્રસિદ્ધ વૃક્ષ છે અને જંગલોમાં તો તે બહુ મળી શકે છે.

આનાં પલાશ, કિંચુક, પર્ણ, રક્તપુષ્પક, માજીય, ક્ષાર-ગ્રેહ, અહવૃક્ષ સમિત્યર, વાતપોળ, વગેરે ઘણાં પર્યાયવાચક નામ છે. દેશભેદથી તેને હિંદીમાં ઢાક, ટેસુ, પલાશ; બંગાળીમાં પલાશ-ગાંધ; મરાઠીમાં પલસ; ગુજરાતીમાં ખાખરા; કર્ણાટકીમાં મુતશ્લુ થા ક્યમુતલ; તૈલંગીમાં માતુકા ચેડુ; તૈમિલમાં પરસન; ઉડિયામાં પરાશુ; અંગ્રેજીમાં ડાઉની આંચલુટિયા અને લેટીનમાં જુટિયા કંડા-ળ યા જુટિયા પાર્વીફ્લોરા અને ડાકટરીમાં જુટિયાગમ કહે છે.

ખાખરા નદીની તળેટીમાં અને જંગલી હેશોમાં વધુ થાય છે. તેના પાન ગોળ અને ડાંડીમાં ત્રણ ત્રણ હોય છે. તેના પાન પહેલાં લાલ મખમલ જેવાં કામળ ચીકણાં અને મોટાં નીકળે છે. પછી ધીરે ધીરે લીલાં અને કડવાં થઈ જાય છે. તેનાં ફૂલોનો રંગ પોપ-ટની ચાંચ જેવો હોય છે, ફૂલોની ડાંડીનો રંગ કાળો હોય છે અને બાકીનો ભાગ બહુજ સુંદર પીળાશને લીધે લાલ રંગનો હોય છે. તેનું ફળ લાંબુ હોય છે અને તેમાંથી ગોળ અને પીળાં બીજ નીકળે છે.

ગુણ અને સામયિક પ્રયોગ:—તે અગ્નિદીપક, મળરોધક, વીર્યવર્ધક, સારક, વૃધ્ધ, માહી, ગરમ, ખરબચડું, કડવું, સિંગ્ધ, ફિક્કું, દુટેલા હાડકાંને જોડનારું, કૃમિરોગનાશક તથા ગુદારોગ, સંઘ્ર-હણી, ખવાસીર, પ્લીહા, શ્વે, વાત, કફ, પિત્ત અને ગુદરોગનાશક છે. તેનાં ફૂલ સ્વાદિષ્ટ, થોડાં કડવાં, તીખાં, ફિક્કાં, રક્ષ, ખરબચડાં હોય છે. ગરમ, માહી, વાતવર્ધક, મળરોધક, મૂત્રપ્રવર્તક, શીતળ તથા તૃપા, દાહ, શોથ, પિત્ત, કફ, રધિરવિકાર, કંકુ, કુષ્ટ, વાતરક્ત, રક્તપિત્ત, મૂત્રકૃચ્છને દૂર કરે છે. આનાં સફેદ ફૂલ તેજ મટિ બળ-પ્રદ છે. ફૂલોના સ્વરસને સૂંધવાથી આંખનું જાળું નષ્ટ પામે છે. ફૂલના કવાથનો શેક બકારો, બસ્તિની પીડા અને અંડરોથને લાલ-દાયક છે. ફૂલોનો હિમ પ્રમેદ અને શુક્રપ્રમેદને ગુણકારી, ફૂલનાં રંગમાં રંગેલાં કપડાં પાંડુનો નાશ કરે છે. ખાખરાનાં ફળ હઝકાં, તીખાં, ગરમ, ખરબચડાં, રક્ષ તથા પ્રમેદ, હરસ, કૃમિ, વાત, કફ, કુષ્ટ, ગુદમ, શળ અને ઉદર રોગને દૂર કરે છે. માત્રા તો. ૦. આના બીજને પલાશપાપડો કહે છે. સિંગ્ધ, ગરમ, રક્ષ, કફ, કૃમિ અને પામ, કંકુ, દાદર, ચામડીનો રોગ નાશ કરનારાં છે તથા

નયુંસકોની ચિકિત્સા માટે અતિ ઉચ્ચ છે. બીજને પીસીને પીવાથી હરસ અને પેટના કીડા દૂર થાય છે. આમાંથી કાઢેલું તેલ ઓળ વધારે છે. જે પગ ધોવાના પાણીમાં આ તેલ મેળવી તે પાણીથી ધોવે તો મગજમાં ગરમી નથી લાગતી. ખાખરાની જડનો સ્વરસ અથવા અર્ક મોતીઓ, ઝાંખ, ફૂલું, રતાંધળાપણું વગેરે નેત્રરોગ મટાડે છે. ખાખરાની જડ રસાયન-કામમાં આવે છે. કામળપાન પેટનાં કૃમિ અને વાતનાશ કરનારાં, ક્ષુધાપ્રદ, ફેડાકુન્સી, શુભ, હરમ વગેરે માટે ગુણપ્રદ છે. ખાખરાનો ગુંદર રથંબક, મળરોધક, સંઘ્રહણી, શુભરોગ, ખાસી, કફ અને વાત તથા પરસેવાને દૂર કરે છે. ગુંદરનું સ્વરૂપ લાલ અને સફેદ, સ્વાદ ક્ષિક્કો હોય છે. પ્રકૃતિ ગરમ અને તર હોય છે. આ ગુંદ ગુદાના રોગ, હરસને લાભકારક, વીર્યને ઘટ્ટ કરનારો છે. ગુંદની રાખમાં ઘોળેલું પાણી પ્લીહા, સોજા, અને આક્રમ માટે અનુશ્રૂત ગુણકારી છે. સાપના ઝેર માટે ખાખરા બહુ સારી દવા છે. ખાખરાનાં તેલનો રંગ કાળો, સ્વાદ કડવો અને તુરો હોય છે અને પ્રકૃતિ ગરમ હોય છે. તે કફ અને પિત્તના વિકારોનો નાશ કરનાર, પેટનાં કૃમિઓનો નાશ કરનાર, તેનું મર્દન શરીરમાં દાહનું શમન કરે છે. શીતજન્ય સોજો (ચરદીનો સોજો) મટાડે છે. ખાખરાનાં લાલ, પીળા, સફેદ અને લીલા ફૂલોનાં બેઢથી તેના ચાર પ્રકાર હોય છે. ગુણ તો ચારેનો સરખો છે પણ સફેદ ફૂલવાળો ખાખરો લાભદાયક હોય છે. આનો બેદ હસ્તિકર્ણ ખાખરો હોય છે. તે અત્યંત વીર્યવર્ધક અને આયુષ્યવર્ધક છે.

ખાખરાનું લાકડું ઘર બનાવવાના કામમાં નથી આવતું. તે ઘરોમાં બાળવાના કામમાં આવે છે અને તેના કોલસા સારા થાય છે. તેનાં પાન અને ફળ કામનાં હોય છે. પાનની માથુસો પત્રાવલિ અને દડિયા બનાવે છે. કામળ નવાં પાનને સૂકવી અને ફૂટીને તકીઆ બરવાના કામમાં આવે છે. તેનાં ફૂલ રંગ માટે ઉપયોગી હોય છે. આમાં ઔષધિગુણ વધુ હોવાને કારણે તેનો કેટલાયે રોગમાં સારો ઉપયોગ થાય છે. તેનાં પાન, ફૂલ, બીજ, ગુંદ, મૂળ વગેરે જુદા જુદા રોગોમાં લિઝલિઝ પ્રકારે કામમાં આવે છે. ખાખરાની માત્રા બે માસા છે. તેના થોડા પ્રયોગ વાંચકોની જાણ માટે અહીં આપું છું.

(૧) ઘોળા ખાખરાનાં ફૂલ, જડ, પાન, છાલ, બીજ લઈને છાયામાં સૂકવી નાખે અને પીસીને મેદો બનાવી લે. આ ચૂર્ણને મધમાં મેળવી પ્રાતઃકાળ સાતદિવસ સેવન કરે તો જુદો પણ તરણ જેવા બની જાય.

(૨) લાલ ખાખરાનાં ફૂલ, જડ, પાન, છાલ, બીજ આ પાંચે મીળેને છાયામાં સૂકવી ચૂર્ણ કરી લેવું. અઢી રતી આ ચૂર્ણને તોલા

૦૥ ગાયના ઘી કે તોલા ૧૥ મધમાં મેળવી પ્રાતઃકાળ નિત્ય સેવન કરવું. ૭ માસ સુધી સેવન કરવાથી કાયાકલ્પ થઈ આયુષ્ય વધે છે.

(૩) આ ચૂર્ણ તો. ૩ લઈ શેર ૧ ગાયના ઘીમાં મેળવી જૂના ઘીના ઠામમાં (માટીના) રાખવું. આ વાસણનું મોં બંધ કરી એક ગહિના સુધી રાખવું. પછી કાઢી તેના ૧૪ ભાગ કરવા. પ્રતિ-દિન પ્રાતઃકાળ એકભાગ સેવન કરવો. બેજ અકવાડિયામાં સેવન કરનારનું શરીર વજ્ર જેવું થઈ જશે. કોઈ વસ્તુથી નહિ તટે. કોઈ અસ્ત્રથી નહિ કપાય. આગમાં નહિ બજે. તે મનુષ્યના પેશાબથી ત્રાંબાનું સોનું બની શકે છે અથવા આ ચૂર્ણને તલના તેલ તથા સફેદ સાકર સાથે બરાબર મેળવી તો. ૨ ખાવાથી ઉપરોક્ત ગુણ થાય છે.

(૪) લાલ ખાખરાનાં બીજ છાયામાં સૂકવીને ખાંડીને ચૂર્ણ કરી લેવું. સમાન ભાગે ગાયનું ઘી મેળવી જૂના ઘીના વાસણમાં રાખી ખોદી ઢાઢી દેવું. એક માસ પછી તેને કાઢીને તો. ૦૥ નિત્ય પ્રાતઃકાળ ૪૦ દિવસ સુધી સેવન કરવું. આનાથી નવજીવન પ્રાપ્ત થાય, સફેદ બાલ કાળા થાય, તેમજ નેત્રજ્યોતિ, કાન, દાંત પુષ્ટ થાય અને આખું શરીર બળવાન થાય.

(૫) લાલ ખાખરાનાં બીજ તથા ડાળી લેવાં. પાકા આમળા સમાન ભાગ લઈ ફૂટી-પીસી ચૂર્ણ કરવું. એક માસ સુધી નિત્ય નરણે મોઢે પ્રાતઃકાળે આ ચૂર્ણનું સેવન કરવાથી કાયાકલ્પ થાય છે.

(૬) લાલ ખાખરાના બીજનું તેલ પાતાળચંદ્રથી કાઢવું. આ તેલ ગાયના દૂધ, ઘી, મધ અને ખાંડ સમભાગે લઈ તોલા ૦૥૥ સેવન કરવું. સેવન કરવાથી પશુ જે અચેત થઈ જાય તો ગાયનું દૂધ તેના મોઢામાં થોડું થોડું નાખવું, તો પછી સચેત થઈ જશે. આ પ્રકારે સાત દિવસ સુધી સેવન કરે તો ગયેલી વાતો, ભવિષ્ય કહે અને એક માસ સુધી સેવન કરે તો બહુ દિવસો સુધી જીવે અને તેનો પેશાબ ત્રાંબાનું સોનું બનાવી શકે છે.

(૭) લાલ ખાખરાના બીજનું તેલ તથા સમભાગે ગાયનું દૂધ મેળવી સવારે નરણે કોડે ૬ માસ સુધી સેવન કરે તો શરીર પુષ્ટ થાય, આયુ અધિક થાય અને શરીર તેજસ્વી બને છે.

(૮) લાલ ખાખરાના બીજનું તેલ તથા જડનો રસ, મધ તથા ગાયનું ઘી બધું સરખે ભાગે મેળવી નિત્ય તોલા ૦૥ ખાય તો વર્ષ-ભરમાં આયુષ્ય અધિક થાય છે.

(૯) લાલ ખાખરાના બીજનું ચૂર્ણ તોલા ૦૥ તથા ગાયનું ઘી તોલા ૦૥૥ મેળવી સેવન કરે તો શરીર પુષ્ટ થાય છે.

(૧૦) ખાખરાના ઝાડનું થડ લઈ ત્રણ દિવસ સુધી છાયામાં

નખુંસકોની ચિકિત્સા માટે અતિ ઉપમ છે. બીજને પીસીને પીવાથી હરસ અને પેટના કીડા દૂર થાય છે. આમાંથી દાઢેલું તેલ ઓળ વધારે છે. જો પગ ધોવાના પાણીમાં આ તેલ મેળવી તે પાણીથી ધોવે તો મગજમાં ગરમી નથી લાગતી. ખાખરાની જડનો સ્વરસ અથવા અર્ક મોતીઓ, ઝાંખ, ફૂલું, રતાંધળાપણું વગેરે નેત્રરોગ મટાડે છે. ખાખરાની જડ રસાયન-કામમાં આવે છે. કામળપાન પેટનાં કૃમિ અને વાતનાશ કરનારાં, છુધાપ્રદ, ફેડાકુન્સી, ગુદમ, હરમ વગેરે માટે ગુણુપ્રદ છે. ખાખરાનો ગુંદર સ્થંભક, મળરોધક, સંગ્રહણી, ગુદ્મરોગ, ખાંસી, કફ અને વાત તથા પરસેવાને દૂર કરે છે. ગુંદરનું સ્વરૂપ લાલ અને સફેદ, સ્વાદ ક્ષિકો હોય છે. પ્રકૃતિ ગરમ અને તર હોય છે. આ ગુંદ ગુદ્દાના રોગ, હરસને લાભકારક, વીર્યને ઘટ્ટ કરનારો છે. ગુંદની રાખમાં ઘોળેલું પાણી પ્લીહા, સોજા, અને આક્રા માટે અનુભૂત ગુણુકારી છે. સાપના ઝેર માટે ખાખરો બહુ સારી દવા છે. ખાખરાનાં તેલનો રંગ કાળો, સ્વાદ કડવો અને તુરો હોય છે અને પ્રકૃતિ ગરમ હોય છે. તે કફ અને પિત્તના વિકારોનો નાશ કરનાર, પેટનાં કૃમિઓનો નાશ કરનાર, તેનું મદન શરીરમાં દાહનું શમન કરે છે. શીતજન્ય સોજો (શરદીનો સોજો) મટાડે છે. ખાખરાનાં લાલ, પીળા, સફેદ અને લીલા ફૂલોના બેદથી તેના ચાર પ્રકાર હોય છે. ગુણુ તો ચારેનો સરખો છે પણ સફેદ ફૂલવાળો ખાખરો લાભદાયક હોય છે. આનો બેદ હસ્તિકર્ણ ખાખરો હોય છે. તે અત્યંત વીર્યવર્ધક અને આયુષ્યવર્ધક છે.

ખાખરાનું લાકડું ઘર બનાવવાના કામમાં નથી આવતું. તે ઘરોમાં બાળવાના કામમાં આવે છે અને તેના કોલસા સારા થાય છે. તેનાં પાન અને ફળ કામનાં હોય છે. પાનની ગાણુસો પત્રાવલિ અને દડિયા બનાવે છે. કામળ નવાં પાનને સૂકવી અને કૂટીને તકીઆ બરવાના કામમાં આવે છે. તેનાં ફૂલ રંગ માટે ઉપયોગી હોય છે. આમાં ઔષધિગુણુ વધુ હોવાને કારણે તેનો કેટલાયે રોગમાં સારો ઉપયોગ થાય છે. તેનાં પાન, ફૂલ, બીજ, ગુંદ, મૂળ વગેરે જુદા જુદા રોગોમાં લિજ્જલિજ્જ પ્રકારે કામમાં આવે છે. ખાખરાની ગાત્રા જે માસા છે. તેના થોડા પ્રયોગ વાંચકોની જાણ માટે અહીં આપું છું.

(૧) ઘોળા ખાખરાનાં ફૂલ, જડ, પાન, છાલ, બીજ લઈને છાયામાં સૂકવી નાખે અને પીસીને મેદો બનાવી લે. આ ચૂર્ણને મધમાં મેળવી પ્રાનઃકાળ સાતદિવસ સેવન કરે તો વૃદ્ધો પણ તરૂથુ જેવા બની જાય.

(૨) લાલ ખાખરાનાં ફૂલ, જડ, પાન, છાલ, બીજ આ પાંચે ચીજોને છાયામાં સૂકવી ચૂર્ણ કરી લેવું. અઢી રતી આ ચૂર્ણને તોલા

૦૧ ગાયના ઘી કે તોલા ૧૧૦ મધમાં મેળવી પ્રાતઃકાળ નિત્ય સેવન કરવું. ૭ માસ સુધી સેવન કરવાથી કાયાકલ્પ થઈ આયુષ્ય વધે છે.

(૩) આ ચૂર્ણ તો. ૩ લઈ શેર ૧ ગાયના ઘીમાં મેળવી જૂના ઘીના ઠામમાં (માટીના) રાખવું. આ વાસણનું મોં બંધ કરી એક ગહિના સુધી રાખવું. પછી કાઢી તેના ૧૪ ભાગ કરવા. પ્રતિ-દિન પ્રાતઃકાળ એકભાગ સેવન કરવો. બેજ અઠવાડિયામાં સેવન કરનારનું શરીર વજ્ર જેવું થઈ જશે. કોઈ વસ્તુથી નહિ તટે. કોઈ અશ્વથી નહિ કપાય. આગમાં નહિ બળે. તે મનુષ્યના પેશાબથી ત્રાંબાનું સોનું બની શકે છે અથવા આ ચૂર્ણને તલના તેલ તથા સફેદ સાકર સાથે બરાબર મેળવી તો. ૨ ખાવાથી ઉપરોક્ત ગુણ થાય છે.

(૪) લાલ ખાખરાનાં બીજ છાયામાં સૂકવીને ખાંડીને ચૂર્ણ કરી લેવું. સમાન ભાગે ગાયનું ઘી મેળવી જૂના ઘીના વાસણમાં રાખી ખોદી દાઢી દેવું. એક માસ પછી તેને કાઢીને તો. ૦૧ નિત્ય પ્રાતઃકાળ ૪૦ દિવસ સુધી સેવન કરવું. આનાથી નવજીવન પ્રાપ્ત થાય, સફેદ બાલ કાળા થાય, તેમજ નેત્રજ્યોતિ, કાન, દાંત પુષ્ટ થાય અને આંખું શરીર બળવાન થાય.

(૫) લાલ ખાખરાનાં બીજ તથા ડાળી લેવાં. પાકા આમળા સમાન ભાગ લઈ ફૂટી-પીસી ચૂર્ણ કરવું. એક માસ સુધી નિત્ય નરજો મોઢે પ્રાતઃકાળે આ ચૂર્ણનું સેવન કરવાથી કાયાકલ્પ થાય છે.

(૬) લાલ ખાખરાના બીજનું તેલ પાતાળયત્રથી કાઢવું. આ તેલ ગાયના દૂધ, ઘી, મધ અને ખાંડ સમભાગે લઈ તોલા ૦૧૧ સેવન કરવું. સેવન કરવાથી પણ જો અચેત થઈ જાય તો ગાયનું દૂધ તેના મોઢામાં થોડું થોડું નાખવું, તો પછી સચેત થઈ જશે. આ પ્રકારે સાત દિવસ સુધી સેવન કરે તો ગયેલી વાતો, ભવિષ્ય કહે અને એક માસ સુધી સેવન કરે તો બહુ દિવસો સુધી જીવે અને તેનો પેશાબ ત્રાંબાનું સોનું બનાવી શકે છે.

(૭) લાલ ખાખરાના બીજનું તેલ તથા સમભાગે ગાયનું દૂધ મેળવી સવારે નરજો કોઠે ૬ માસ સુધી સેવન કરે તો શરીર પુષ્ટ થાય, આયુ અધિક થાય અને શરીર તેજસ્વી બને છે.

(૮) લાલ ખાખરાના બીજનું તેલ તથા જડનો રસ, મધ તથા ગાયનું ઘી બધું સરખે ભાગે મેળવી નિત્ય તોલા ૦૧ ખાય તો વર્ષ-ભરમાં આયુષ્ય અધિક થાય છે.

(૯) લાલ ખાખરાના બીજનું ચૂર્ણ તોલા ૦૧ તથા ગાયનું ઘી તોલો ૦૧ મેળવી સેવન કરે તો શરીર પુષ્ટ થાય છે.

(૧૦) ખાખરાના ઝાડનું યડ લઈ ત્રણ દિવસ સુધી છાયામાં

સૂકવે અને પછી અંદરના ભાગમા પાકા આમળા ઇચ્છાનુસાર તેમા ભરવા તથા લાકડાથી તેનું મો બંધ કરી દેવું. મોઢાને કપડું લપેટી છાણુ માટીથી મેળવી દેવું. આના ઉપર કપડું લપેટી માટી-છાણુથી ખીજ વાર લેપ આપવો. મુકાઈ જવા પછી જંગલી છાણું વચ્ચે રાખી બાળા દેવા. છાણુ બળી ગયા પછી હંડાં થાય સારે આમળા કાઢી લેવાં એક આમળું મધ તથા ગાયના ધી સાથે સવારે લેવું. સેવન કરતી વખતે બંધ સ્થાનમાં રહેવું, મૈથુન કરવું નહિ, વાયુ ન લાગે, દૂધભાતનું ભોજન કરવું. ૧૪ દિવસમા કાયાકલ્પ થઈ જાય છે.

(૧૧) ખાખરાના ખીજ, નસોતર, અમલતાસ, અજમોદ, કપીથો, વાવડીગ, ગોળ સમભાગે લઈ ફૂટી-પીસી બે મામાની ગોળી બનાવી લેવી. ૧-૧ ગોળી સવાર-સાજ ખાવાથી પેટનાં કૃમિ મટી જાય છે. બાળકને અર્ધી ગોળી આપવી.

(૧૨) ખાખરાનાં ખીજ, કપીથો, વાવડીગ, શેફેલી હીંગ, કાળી-જીરી, છોઆરો, સિંધાલૂણુ અને નસોતર—આ બધા સમભાગે લઈ ચૂર્ણ બનાવી લેવું. આ ચૂર્ણ રોજ રાત્રે ૧ થી ૯ મામા સુધી હંડા પાણી સાથે ખાવું. સવારે ૨-૪ દસ્ત થશે અને દરેક પ્રકારના કીડા બહાર નીકળી જશે.

(૧૩) ખાખરાના ખીજ, કોચલા, રસકપૂર, કપૂર, ગુગળ, બધા ખરાખર લઈ ખારીક પીસી પાણી સાથે ખરલ કરવાં. પીપળનાં પાન પર લેપ કરી તેને વાળા ઉપર બાધવા. બહુ જોરથી પાટો ન બાધવો. ત્રણ દિવસ પછી પાટો ખોલવાથી વાળાનો રોગ મટે છે.

(૧૪) ખાખરાના જડની ઉપલી છાલ ખાંડી તેનો તાજો રસ સાથે કપ માથો હોય તો તેનું ઝેર ઉતારવા ૪ થી ૧૦ તોલા ઝેરની પ્રબળતાનો વિચાર કરી આપવો. આનાથી ઝાડા નહિ આવે, ઉલટી નહિ થાય અને સાપનુ ઝેર ઉતરી જશે.

(૧૫) ખાખરાનું પંચાંગ દરેક બે-બે શેર લઈ સૂકવી લેવું અને બાળી રાખ કરી લેવું. તે ગળને દશ શેર પાણીમા ઘોળી રાત-ભર રહેવા દેવું. સવારે પાણીને કડાઈમા નાખી ગરમ કરવું. ગરમ થતા પાણી બશેર રહે ત્યારે બકરાનું મૂત્ર ૨ શેર, આકડાનું દૂધ, કાળા સરસની સુકી રાખ, સિરસના ફૂલ, ગેર, હળદર, દારૂહળદર, તુલસીમજરી, ચણાડી, લાખ, સિંધાલૂણુ, બાલછડ, હીંગ, સૂંઠ, કાળાં-મરી, પીપળ, કુષ્ઠ, અમલતાસ, અનંતમૂળ, ચૌલાઈની જડ, કંટોલાની મુકાઈ ગયેલી જડ દરેકનું ૮-૮ તોલા ચૂર્ણ નાખવું. કલઈ વગરના ત્રાંચાના વાસણમા નાખી મહાંમિથી પકાવવું શીરાની સમાન થઈ ગયા પછી નીચે ઉતારી લેવું અને થાળીમાં નાખી તડકામા રાખી

દેવું. ધાડું થઈ ગયા પછી ધીનો હાથ મારી તોલા ૦) ની ગોળી બનાવી લેવી. સવાર-સાંજ ૧-૧ ગોળી બે તોલા ગાયના ધી સાથે મેળવી ખાઈ ઉપર ધારોણ્ય ગાયનું દૂધ પીવું. ગોળી ખાધા પહેલાં રોગીને અમલતાસનો ૩-૪ વાર જીલાળ આપવો. ખાવાની સાથે રોજ સવારે ૧ ગોળી સિરસના કાઢામાં અને સાંજે લાંગરાનાં રસમાં ધસી ધા ઉપર લગાડે. આ પ્રકારે ૧ માસમાં વિરેદટકના બધા ધા સુકાઈને બે માસમાં આખા શરીરનું ઝેર દૂર કરે છે.

(૧૬) આખરાનાં ઝાડની છાલ, આખરાનો ગુંદ, ગુલરની છાલ, ગુલરનો ગુંદ, સેમજો, સેમજાનો ગુંદ, બેલસરીની છાલ, શેદલા ચણા અને બાવળનો ગુંદ, દરેક ૩-૩ તોલા લઈ ફૂટી-પીસી કપડાણ કરી લેવાં. ૪ થી ૬ માસા ચૂર્ણ સવાર સાંજ ખાઈ ઉપર ગાયનું દૂધ પીવાથી નિશ્ચય ધાતુ ઘટ બને છે અને સ્થૂંલન ગુણુ વધે છે. એછામાં એછી આ દવા ૧ માસ ખાઈ જોવી જોઈએ.

(૧૭) આખરાનો ગુંદ, સફેદ નિશસ્તો, દરેક એક એક તોલો દેશી સાકર ૩ તોલા અને આવસ્થકતાનુસાર ગાયનું ધી મેળવી હલવો બનાવી લેવો. આ હલવો નિત્ય બાળાનુસાર સેવન કરવાથી પ્રમેહનો નાશ, વીર્યની વૃદ્ધિ તથા સંતાન ઉત્પન્ન કરવા યોગ્ય વીર્ય બને છે.

(૧૮) આખરાનો ગુંદ, આમલીનાં આબલીયાં (બીજ), ધઉંનું સર્વ-દરેક એક એક તોલો તથા દેશી સાકર ત્રણ તોલા, ચાર તોલા ગાયના ધીને ગરમ કરી તેમાં ધઉંનું સર્વ શેકી લેવું. આમલીયાં તથા ગુંદ પીસીને મેળવી હલવો બનાવી લેવો. ૧-૨ તોલા સવારે સેવન કરવાથી વીર્ય ઘટ થાય છે.

(૧૯) આખરાનાં ફૂલ ૧ તોલો પીસીને સાકર તોલા ૦ા માં ઘોળી લેવું. આના નિત્ય સેવનથી બધા પ્રકારના પ્રમેહ દૂર થાય છે.

(૨૦) આખરાનાં બીજ ખારીક પીસી ધાવમાં કીડા પડી ગયા હોય તો ત્યાં લગાડવાથી મટી જાય છે.

(૨૧) આખરાનાં તાજાં અને ઉત્તમ મૂળિયાં લઈ તેનાં નાના નાના ટુકડા બનાવી તેને કચરી વસ્ત્રમાં છાણી રસ કાઢવો અથવા પાતાળમંત્ર દ્વારા તેનો અર્ક કાઢી લેવો. પછી આ અર્કને શીશીમાં ભરી રાખવો. આ અર્કનાં નિત્ય થોડાં થોડાં ટીપાં આંખમાં નાખવાથી આંખ સ્વચ્છ થાય છે, નવીન મોતીઓ દૂર થાય છે, નેત્રોના અનેક વિકારો તથા કેટલાયે આંખ સંબંધી ખરાબ રોગ દૂર થાય છે.

(સપ્ટેમ્બર ૧૯૩૮ ના “ આરોગ્યસિંધુ ” માસિકમાંથી)

૧૧૨-ગરળીનો વેલો

ખીછ ભાષાનાં નામ:-(સંસ્કૃત) અપરાજિતા, (હિંદી) કામલ, (મરાઠી) ગોકર્ણી, (ગુજરાતીમાં) ગરણી. આ પ્રમાણે આ નામથી આ વનસ્પતિને ઓળખવામાં આવે છે.

ઝોમાસામાં આ વનસ્પતિ ખૂબ જોવામાં આવે છે પરંતુ તે ખીછ ઋતુઓમાં એટલે બારે માસ પણ ખેતર અને વાડીઓમાં તેમજ બગીચાઓમાં પણ થયા કરે છે. તે ઘણે ભાગે વાડ અને ખીજ વૃક્ષોના આશરે વેલારપે ફેલાય છે. તેનો દેખાવ ઘણોજ સુંદર હોય છે. તેમાં સફેદ ફૂલની અને આસમાની ફૂલની એમ બે જાતો થાય છે. તેમાં લાંબી અને પાતળી શીંગો થાય છે. એ શીંગોમાં ચપટા ને લીસાં ખી થાય છે. તેને ગરણીનાં ખીજ કહે છે. કેટલીક જગાએ ગરણી સફેદ ફૂલની હોય છે જ્યારે કેટલીક જગાએ બંને જાતની થાય છે. આ વેલા આ દેશમાં સર્વત્ર થાય છે. બજારમાં ગાંધી લોકોને ત્યાં ગરણીનું મૂળિયું અથવા ગરણીનાં ખીજ હમેશાં મળે છે અને ગામડાંના લોકો આ વનસ્પતિને બરાબર જાણે છે તથા તેનો ઉપયોગ પણ બગબર કરતા રહે છે. આયુર્વેદિક ગ્રંથોમાં આ વનસ્પતિનું વર્ણન બરાબર મળી આવે છે. વળી યુનાની હકીમો પણ વાપરે છે. હોમિયોપેથિક દવામાં પણ તેને સ્થાન મળી ચૂકેલું છે એટલે કે લગભગ બધી પેથીવાળા આનો ઉપયોગ કરતા આવ્યા છે. એનાં ફૂલનો દેવપૂજનમાં પણ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ગુણમાં સફેદ ફૂલની ગરણી વખણાય છે.

બંને પ્રકારની ગરણીમાં તિક્ત રસ રહેલ છે, પરંતુ શ્વેતમાં કપાય રસ વધારે હોય છે. સ્નિગ્ધનામાં બંને હીક છે. ગુણમાં શ્વેત-ગરણી છુદ્ધિપ્રદ, નેત્રને હિતકારક, સારક, ઝેરને મટાડનાર, મસ્તકશ્મળ, ત્રિદોષ, દાહ, કુષ્ટ, શ્વળ, આમ, પિત્ત, સોમ, કૃમિ, વજ્ર, ગ્રહપીડા, કફ, મસ્તકરોગ અને સર્પના વિષને મટાડનાર છે.

દાહી ત્રિદોષનાશક, વાતપિત્તજ્વર, દાહ, બ્રમ, પિશાચપીડા, રક્તાતિસાર, ઉન્માદ, મદ, ખાંસી, શ્વાસ, કફ, કુષ્ટ, ક્ષય વગેરેને મટાડનાર છે.

બંને પ્રકારની ગરણી શીતવીર્ય ગણાય છે અને તેનો વિપાક કટુ થાય છે. વળી સ્નિગ્ધ હોવાથી તેમાં જળતત્ત્વ વધુ છે પણ તેમાં તિક્ત તથા કપાયરસ હોવાથી તે રક્ષ તથા હલકાપણા યુક્ત છે. તેમાં વાયુ તથા આકાશ તત્ત્વ પણ થોડા પ્રમાણમાં છે. તે સિવાય તેમાં પૃથ્વીતત્ત્વ તથા અગ્નિતત્ત્વ નથી. તેનામાં ખનીજતત્ત્વ તરીકે હરતાલ, હીરાકસી, પારદ અને મોરચૂથાના અંશ જોવામાં આવે છે. શરીરમાં

ગયા પછી તેની અસર હૃદય, લોહી, વાળ, આંખની પૂતળી, આમ-
ડીનો ઉપરનો ભાગ, મૂત્રાશય, રસ વહન કરનારીઃ મન્યિઓ વગેરે
પર ખાસ નેવામાં આવે છે.

ગરણીનાં વેલા ન્યારે સુકાવા માંડે ત્યારે તેનાં મૂળ લાવી સુકાવી
રાખવા. તે દવાના કામમાં વપરાય છે. તેનું ચૂર્ણ બનાવી વપરાય છે.
બીજું લીલાં મૂળીઆં લાવીને કેટલીકવાર તેને ચાવી રસ હનારવાથી
જીજ્ઞાસુ લાગે છે ને ઉલટી કે ઝાડા થઈ શરીરમાંથી વિષ કે મળનો
દોષ દૂર થઈ જાય છે. ફાફી પાણી સાથે લેવાય છે. મૂળને કચરી કે
પંચાગને ફટી તેનો સ્વરસ પણ પીવા માટે આપી શકાય છે. ગર-
ણીનાં બીજને જરાક શેકી લઈ તેનું એકલાનું ચૂર્ણ બનાવી વપરાય
છે કે બીજ સામાન્ય વાતહર દવા સાથે નાંખી જીજ્ઞાસુની ફાફી સરસ
બનાવી શકાય છે. આ ચૂર્ણ નાનાં બાળકોનાં પેટ સાફ કરવા માટે
ખાસ વપરાય છે. આપણા ઘરમાં નાનાં બાળકને ચરદી થાય છે
ત્યારે ડોસીઓ ગરણીનાં બીજ શેકી તેને વાટી આપે છે તેથી ઝાડો-
ઉલટી થઈ કદ જૂટી બાળકને ચરદી-તાવ-ખાંસી મટે છે.

ગામડાના માણસો આ વનસ્પતિને જીજ્ઞાસુ માટે વાપરે છે.
તે સિવાય તેનો રસ કાઢી સર્પના વિષવાળાને પાય છે તેથી સારો
લાભ થાય છે. વીંછીના દંડ માટે એનું મૂળિયું હાથમાં પકડી રાખ-
વાથી પાંચ મિનિટમાં વીંછીનું ઝેર મટી જાય છે. પ્રસુતા સ્ત્રીને કષ્ટ
થતું અટકાવવા માટે તેનો વેલો લાવી કમર પર બાંધવાથી જલદી
પ્રસવ થાય છે. આ સર્વ પ્રભાવ શ્વેત, ગરણીમાં છે એમ પણ
નેવામાં આવેલ છે.

હોમિયોપેથિક પદ્ધતિ પ્રમાણે તેનાં ગુણ બહુજ સારા વર્ણવેલા
જણાય છે. ૫. રામગોપાલજી મિશ્ર પોતાના એક લેખમાં તેની બહુજ
પ્રશંસા કરે છે ને તે લેખ ધન્વન્તરિ જુટી ચિત્રાંકમાં આવેલ છે
તેમાંથી કેટલોક ભાગ નીચે પ્રમાણે આપેલ છે:—

શ્વેત પુષ્પની ગરણીનું મૂળ લાવી સૂકવી તેનું જાડું ચૂર્ણ કરી
લેવું. પછી તેમાં સ્પીરીટ નાંખી સાત દહાડા પસાળી રાખી દરરોજ
હલાવતા રહેવું અને એમ કરી પછી તેને ગાળી બંધ બૂચની બાટલીમાં
રાખવું. આને મધર ટીંકર કહી શકાય. પછી એ મધર ટીંકરનો ૧
ભાગ અને ૯ ભાગ બીજું સ્પીરીટ લઈ તેના જુદા જુદા પાવર બનાવવા
અથવા તો ૧ ભાગ મધર ટીંકર અને ૯૯ ભાગ સ્પીરીટ એમ પણ થઈ
શકે. આ ક્રમ હોમિયોપેથિક દવા બનાવવાનો છે તે બરાબર સમજી તે
પ્રમાણે ૩, ૬, ૧૨, અથવા ૧૦૦, ૨૦૦, ૫૦૦, ૧૦૦૦ આમ તેના
પાવર બને છે. તે કરી લેવાથી દવાની શક્તિ બહુજ સારી બને છે. આ
રીત બહુજ સરસ અને સરળ છે પણ તેને ઠીક ઠીક સમજી લેવાની

જરૂર છે. આ પ્રમાણે તૈયાર કરેલ ટીંક્યરને દુગ્ધ સર્કરામાં વાપરવું કે સાકરની બનેલી ગોળાઓમાં નાંખીને વાપરવું ઘણું સરળ બને છે આ રીતે તૈયાર કરેલી દવા બહુજ સફળ રૂપમાં, સ્વાદિષ્ટ અને નિર્ભય બની સારું કામ આપે છે. પછી તે મુજબ તૈયાર કરેલી દવા એક બે ટીપાં લઈ તેને પાણીમાં મેળવીને પણ આપી શકાય છે. વળી આ રીતે ગમે તે દવા બનાવવી હોય તે બની શકે છે ને તેને સ્વચ્છ બાટલીમાં ન્યાં બીજી તીવ્ર ગંધવાળી દવાઓ ન રહેતી હોય ત્યાં તથા પ્રકાશ, તડકો, ખરાબ વાસ ન હોય ત્યાં રાખવી જોઈએ તોજ તે દવા ખરાબર ગુણ આપે છે. આ તૈયાર કરેલી ગરણીની દવા નીચેના રોગોમાં વાપરવી:—

૧ બહુજ વાંચવાથી કે વધુ માનસિક શ્રમ કરવાથી પિત્ત વધી જાય ત્યારે હિપર કહેલી રીતે તૈયાર કરેલી દવા બે ટીપાં લેવાથી સારો લાભ થાય છે.

૨ નાનાં ગૂમડાં-જેમાં સોજો હોય, દાઢ સાથે જરા જરા તાવ જેવું લાગે, પીડા થઈ ત્યાં રક્તનો જમાવ થતો હોય ત્યારે આ દવા આપવાથી ૫૩ થવું નથી ને ગૂમડાં મટી જાય છે.

૩ દમ-શ્વાસનો રોગી જ્યારે શ્વાસ મુશ્કેલીથી લેતો હોય, આંખમાંથી પાણી વહેતું હોય, છાતી અકડાઈ ગઈ હોય ત્યારે આ દવા આપવી જોઈએ.

૪ ખાંસી, જેમાં જાડો ને પીળો કફ પડતો હોય ત્યારે આ દવા લાભ કરનાર છે.

૫ શીતળામાં જ્યારે અત્યંત દાહ અને બેચેની હોય ત્યારે આપી શકાય છે.

૬ કાલેરામાં પીળા પાણી જેવા દરત થાય તથા પેટમાં ગોટલા બાજે ત્યારે આ દવા આપવી.

૭ શરદી લાગે ને નાકમાંથી પાણીની ધાર ચાલતી હોય ત્યારે અને નાકની આમડીમાંથી લોહી પડતું હોય ત્યારે આ દવા આપવી.

૮ ક્ષયરોગમાં જ્યારે તાવ ૧૦૧ ડીગ્રી હોય, ખાંસીમાં કફ સાથે ૫૩ ને લોહી આવતું હોય, આમડી રક્ષ થઈ ગઈ હોય, દેહસામાં ક્ષયના જંતુઓ વધતા હોય ને બીજી કોઈ દવા લાભ ન કરતી હોય ત્યારે આ દવા વાપરવી.

૯ કુકડીઆ ખાંસી જોરમાં હોય, ખાંસી વખતે ચહેરા લાલ બની જતો હોય, માથું ગરમ થાય, કફ પાણી જેવો હોય, ખાંસતાં ઉલટી થઈ જતી હોય ત્યારે ગરણીનું સરખત આપવું લાભપ્રદ છે.

૧૦ જળોદરમાં જ્યારે શરીર ફિક્કું પડી જાય અને પાણીનો ભરાવો થઈ ગયો હોય ત્યારે આ દવા આપવી જોઈએ.

૧૧ સંગ્રહણીમાં ન્યારે વારંવાર ઝાડ થાય અને પેટમાં દરદ રહ્યા કરે તે વેળા આપવી જોઈએ.

૧૨ તાવ જે બહારનાં કારણથી આવતો હોય કે શરીર પર પ્રભુને લીધે તાવ આવે તો તેમાં આ દવા આપવી જોઈએ.

૧૩ પ્રદર રોગ કે જેમાં માસિક ઋતુ વખતે લોહીને બદલે તેમાં રંગબેરંગી પર જેવો પદાર્થ આવે, તેમાં આ દવા આપવી.

૧૪ હૃદય રોગ કે જેમાં સોજો હોય, લોહીનું દબાણ વધારે જણાય ત્યારે આપી શકાય છે.

૧૫ વાળ કવખતે ખરતા હોય કે સફેદ થતા હોય તેમાં આ દવા આપી શકાય છે.

૧૬ રક્તશ્રાવમાં ન્યારે લોહી ફિક્કું પડી ગયું હોય ત્યારે પણ આ દવા આપી શકાય છે.

૧૭ કંઠમાળ-ગળાની ગાંઠમાં પણ આપી શકાય છે.

૧૮ ભગંદર કે જેમાં ચાલતી વખતે પીડા થાય અને અંદરથી મેલું પર નીકળતું હોય ત્યારે આપી શકાય છે.

આ પ્રમાણે ગરણીનાં મૂળનું બનાવેલું ટીંકચર અને તેના પછી તેના જુદા જુદા પાવર બનાવી તૈયાર કરેલી આ દવામાંથી છ કે બાર પાવરની દવા બે બે ટીપાં આશરે લઈ સાકર સાથે કે પાણી સાથે ઉપર બતાવેલી બિમારીઓમાં વાપરવાથી સારો લાભ પહોંચાડે છે. સ્પીરીટ ન મળે ત્યાં મૃતસંજીવની સુરામાંથી પણ તૈયાર કરી શકાય છે ને તે પણ એજ લાભ આપે છે.

શરીરમાં કેટલીક વાર અમુક ખનીજ તત્ત્વો ઘટે છે ત્યારે વ્યાધિ થવા માંડે છે ને તે તત્ત્વો ઔષધિ લેવાથી પૂરાં થાય છે ને વ્યાધિ મટે છે. આ સામાન્ય નિયમ છે. ગરણીમાં રહેલા તત્ત્વો શરીરના જુદા જુદા અવયવોમાં ઘટે છે ત્યારે તે તે અવયવોમાં શું ફેરફાર થાય છે તે પણ જાણવા જેવું હોવાથી અહીં આપવામાં આવે છે.

મનઃ—ચિંતા, પડી રહેવાની ઇચ્છા, કમજોરી, લેખન કે પાંચન-થી થાક, જીવન પર કંટાળો, જલદી નિરાશ વગેરે થાય છે.

આંખઃ—આંખમાં પાણી ભરાઈ આવવું, ચીપડા થવા, વગેરે.

માથુઃ—દાખવાથી આરામ લાગે.

કાનઃ—ઓધું સંભળાય, કાનમાં અવાજ થાય, ખૂજલી વગેરે.

નાકઃ—નાકમાંથી મેલો આવ થવો, અંદરની ચામડીમાં દાહ, ખૂજલી વગેરે થાય.

અડેરોઃ—રક્ત તથા નિસ્તેજ રહેવો.

દાંતઃ—પેદા ફૂલવા, પીડા થાય અને દાંતમાં પર થવું.

મોહું:—લાળ ઉત્પન્ન કરનાર ગ્રંથીઓમાં સોજો થાય ને લાળ વધારે પડ્યા લાગે, હોઠનાં છેડા ફૂલેલા રહેવા.

ગળું:—ગળામાં-ઠંદમાં સોજો, ગઠિા થવી, થૂંક દાડવામાં મુસ્કેલી પડવી વગેરે.

છાતી:—ફેફસામાં સોજો, ન્યુમોનિયા થાય, જડો અને ચીકણો દદ પડવો, લોહી સાથેનો દદ પડે અને પીડા થાય.

હોઠરી:—ખોરાકમાં અરુચિ, મંદ ઇચ્છા, થોડુંક ખાવાથી પેટ ભરાઇ જવું વગેરે.

મક્કાશય:—કબજિયાત રહેવી, ઝાડો આવતાં અટકી જાય કે કટ્ટી આવે.

મૂત્રેન્દ્રિય:—વૃકોમાં સોજો, ગોળામાં પથુ પાણી ભરાવું, પેશાબમાં બળતરા, પેશાબ અટકી જવો કે મુસ્કેલીથી થવો.

હાયપગ:—હાયપગમાં ખરાબ વાસવાળો પરસેવો, ઘુંટણ અને બેઠક પર પીડા થવી.

ગાનતંતુ અને માંસપેશી:—સ્ખરણુશક્તિ ઘટવી અને પીડા થવી.

ચામડી:—ચામડી પર સફેદ કોઢના ડાઘ, ગડગુમડ અને રક્ષતા.

શરીરની ગ્રંથિઓમાં:—બ્યાધિ, સોજા, ઠંઠમાળા અને તેવીજ બીજી જગા પર ગઠિા થવી.

બિંધ:—બિંધ ન આવવી, હૃદય થડકે, હાયપગમાં દરદ જથ્થાય, બિંધમાં ખરાડા પાડના વગેરે.

આ પ્રમાણે શરીરના જુદા જુદા સ્થાનોમાં અસર જથ્થાય એ બતાવે છે કે ત્યાં ગરણી આપવાની જરૂર છે ને તે સમજીને ઉપર બતાવેલી રીતે અપાય તો લાલ કરે છે.

વળી આ ગરણીનું પંચાંગ લાવી તેને મૂકવી બાળી તેનો વિધિ-સર સાફ ક્ષાર કાઢી લેવો. એ ક્ષારની યોગ્ય માત્રા સ્વચ્છ જળમાં મેળવી પિચકારી વડે જરૂર સમજાય તો હાય-ઓય પર ઇન્જેક્શન કરવાથી પણ અનેક દરદોમાં સારો લાલ આપે તેમ છે. શ્વેત કુષ્ટ પર એની જરૂર સારી અસર થાય ખરી. આ કામ સિદ્ધિત વૈદ્યોનું છે. તેઓ સમજીને આ કાર્ય કરી જુએ અને તેનું પરિણામ આ પત્રદારા જાહેર કરવું ઘટે. એ સિવાય સામાન્ય જનતાને ઉપયોગમાં આવે તેવા તેમાં કેટલાક પ્રચલિત ગુણો નીચે પ્રમાણે એજ લેખમાં આપેલા છે.

૧ સફેદ કુષ્ટનાં ડાઘ પર સફેદ ગરણીનું મૂળ પાણીમાં ધરીને એક બે માસ લગાડવાથી કુષ્ટનાં ડાઘ મટે છે. તે સાથે એનાં બીજને ઘીમાં શેકી ચૂર્ણ કરી લેવું. એ ચૂર્ણ રોજ પાણી સાથે ખાવા માટે આપવાથી ફેલાયલો શ્વેત કુષ્ટરોગ મટે છે.

૨ માથાનો દુખાવો અને આધાસીસીમાં સફેદ ગરણીનું મૂળ પાણીમાં ધસી તે દેવાનાં દીપાં નાકમાં નાખવાં.

૩ ગોનેરીઆ-પૂયપ્રમેહમાં થતી વેદના તથા બળતરા મટાકવા માટે સફેદ ગરણીનું મૂળ પાણીમાં ધસી તે સાત દિવસ પીવા આપવું નોંધએ.

૪ પથરી, મૂત્રકૃચ્છ, મૂત્રાઘાતમાં સફેદ ગરણીનું મૂળ ચોખાના ઘોવણુમાં ધસી યવક્ષાર સાથે આપવું નોંધએ.

૫ હરતાલના વિપ ઉપર સફેદ ગરણીનાં પાનનો રસ કાઢીને પીવા આપવો.

૬ કફવિકારમાં સફેદ ગરણીનું મૂળ છૂંદી રસ કાઢી તેને ધા-રોણુ દૂધમાં પીવા આપવું.

૭ ગર્ભસ્થાવ અથવા ગર્ભપાત જેવું જણાય ત્યારે સફેદ ગરણીનાં મૂળનો રસ દૂધમાં આપવો.

૮ ખરલ અને યકૃતરોગ તથા જળોદરમાં ગરણીના ખીજનું ચૂર્ણ તો. ૦૧ ગરમ પાણી સાથે આપવું નોંધએ.

૯ વાળો નીકળે તે વેળા તેના પર સફેદ ગરણીનું મૂળ પાણીમાં ધસી તેનો લેપ કરવો.

આ પ્રમાણે આ સામાન્ય પરંતુ ઉપયોગી અને સર્વત્ર મળતી જડીબુટ્ટીના ગુણો છે. આપણે જો ધ્યાન આપી આવી હવાઓના ઉપયોગ કરીએ તો જરૂર તે લાભ કરનાર નીવડે, આપણા દેશમાંથી વિદેશ જતું દ્રવ્ય અટકી શકે અને દેશી હવાઓના પ્રત્યે શ્રદ્ધા પણ વધે.
(જુલાઈ ૧૯૩૬ ના “આરોગ્યસિન્ધુ” માસિકમાંથી)

૧૧૩-વધિર વોવડાને માટે અનુભૂત પ્રયોગ

(લેખક:-ડૉ. લતીફ)

બ્રાહ્મી, શંખાવલિ કે માલકાંગણીનાં બી એ ત્રણેમાંથી ગમે તે એક બે તોલા અથવા એ ત્રણે મળી બે તોલા ખાંડી બૂકા કરી એક શેર એટલે ચાલીસ રૂપિયાભાર કાળા તલના તેડમાં એક કલાક ત્રીણા દેવતા પર ઉકાળવા. પછી એ તેડની ડોકના પાછલા ભાગ પર વાળથી તે વાસા સુધી દિવસમાં ત્રણ વખત એકેક કલાકે માલીશ કરવી. એમ ત્રણ માસ કરવાથી ગમે તેવો બહેરો બોળડો અવસ્ય સાન્ને થાય છે. આ ઉપાય અજમાવેલ છે અને અનુભવસિદ્ધ છે.
(“શારદા” માસિકના એક અંકમાંથી)

૬૬૪—ગળાના ઉપયોગો

(લેખક:—વૈદ્યરાજ રસિકલાલ મયારાંકર)

આપણાં દેશમાં કુદરતે અનેક વનસ્પતિઓ પેદા કરી છે જેના ચમત્કારનું વર્ણન કરીએ તો પાર આવે તેમ નથી. દક્ત તેને અનુભવ અને ઉત્તેજનની જરૂર છે. ગળો આપણા દેશની એક અમૂલ્ય વસ્તુ છે. કોઈ એને ઝોળખતું ન હોય તેવું લાગ્યેજ હશે, એને સંસ્કૃતમાં અમૃતા કહે છે. ખરેખર અમૃત સમાન એનો ગુણ છે. એ અનેક રોગોમાં વાપરવાથી તે તે રોગોનો ત્વરિત નાશ કરે છે.

ગળોના ગુણ:—તાવ, દાહ, તરસ, લોહીવિકાર, ઉલટી, વાત, જમ, પાંડુરોગ, પ્રમેહ તથા ત્રિદોષ, કમળો, આમ, ઉધરસ, કોદ, પત, ખરજ, મેદ વગેરે અનેક રોગોનો નાશ કરનારી આ દિવ્ય વસ્તુ છે. ઘી સાથે લેવાથી વાયુ, ગોળ સાથે લેવાથી મળબંધ અને ચુંદ સાથે લેવાથી આમવાયુનો નાશ કરે છે.

ઉપયોગ:—(૧) વિષમ જ્વર વગેરે સર્વ રોગો ઉપર:—ગળોનું વજ્રગાળ ચૂર્ણ ૧૦૦ લાગ, ગોળ અને મધ સોળ સોળ લાગ અને પી વીસ લાગ લઈ એકઠું કરી શક્તિ પ્રમાણે ખાવું અને હિતકર અને નિયમસર ભોજન કરવું એટલે કોઈ વ્યાધિ થતો નથી; એટલુંજ નહિ પરંતુ ઘોળા વાળ, જઠ્ઠપણું, પ્રમેહ, નેત્રરોગ વગેરે થતાં નથી. આ એક અલૌકિક રસાયન છે.

(૨) સર્પદંશ ઉપર:—ખડક ઉપર થનારી ગળોનો ઠંદ લાવી દૂધમાં આંધી રાખી મૂકવો. સર્પના વિષ ઉપર ઠંડા પાણીમાં ઘસી તેમાં અરીઠી ઘસી પાઈ દેવું.

(૩) પ્રમેહ ઉપર:—ગળોનો અંગરસ કાઢી તેમાં પાપાણુમેદનું ચૂર્ણ મેળવી તેમાં મધ નાખવું અથવા એકઠું મધ નાખીને પી જવું.

(૪) કમળા:—ગળોના રસમાં અથવા કાઢામાં મધ નાંખી પીવું.

(૫) તિબિરાદિક નેત્ર રોગ:—ગળોનો અંગરસ ૧૦ માસા લઈ એમાં મધ અને સિંધવ એકેક માસો નાંખી સાંઈ મર્દન કરી થોડું થોડું અંજન કરવું.

(૬) આમવાત:—ગળો અને ચુંદનો કાઢો પીવો કિંવા ગળોના કાઢામાં દીવેલ નાંખી પાવું.

(૭) પિત્ત ઉપર:—ગળોનો રસ અને સાકર પીવાથી મટે છે.

(૮) કંકરોગ:—ગળોના કાઢામાં મધ નાંખી પી જવું.

(૯) અમૃતાદિ કાઢો:—ગળો, અરકુસી તથા એરંડ મૂળનો કાઢો કરી તેમાં એરંડ તેલ નાંખી પીવાથી સર્વ અંગમાં ફેલાતો વાતરક્તનો રોગ મટે છે.

(૧૦) મૂત્રકૃચ્છ ઉપર:-ગળોના રસમાં મધ નાંખી પીવો.

(૧૧) મોતીરો (મધુરો) જ્વર ઉપર:-ગળોના કાઢામાં મધ નાંખી પાવો.

(૧૨) સ્તનમાં દૂધ આવવા માટે:-ગળોનો કાઢો કરી તેમાં દૂધ નાંખી પાવો.

(૧૩) કૃમિ ઉપર:- ગળો અને જૈસા ગુગળ એ એરંડાના પાંદડાના રસમાં ઘસી પેટ ઉપર સેપ કરવો.

(૧૪) જીર્ણિવર (જીજી તાવ):-ગળોના કાઢામાં ચતુર્થાંશ મધ કિંવા લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ તથા માસા નાંખી પાવું.

(૧૫) વાતરક્ત ઉપર:-ગળો, ગોખરૂ અને આમળાં (આવળકંટી) એના કાઢામાં એરંડ તેલ અથવા મધ ૧ તોલો નાંખી પીવું.

(૧૬) પિત્તપ્રદર:-ગળોનો રસ મધ સાથે સેવો.

(૧૭) સાપના ઝેર ઉપર:-લીંબડા ઉપરની ગળો લાવી પાશેર પાણીમાં વાટી પાવાથી ઉલટી યશે.

(૧૮) અમૃતાદિ કાઢો:-ગળો, ધાણા, કડવા લીંબડાની ઝાલ, કમળનું લાઠકું તથા રતાંદળા એનો કાઢો પીવો; એટલે તાવ, દાહ, ઉલટી વગેરે મટે છે.

(૧૯) હૃદયચળ અને વાતચળ ઉપર:-ગળો અને મરીનું ચૂર્ણ ગરમ પાણીમાં લેવું.

(૨૦) અમૃતાદિ કાઢો:-સર્વ વાતરોગ ઉપર:-ગળો, એરંડમૂળ, મુંઠ, દેવદાર, રારના, હરડે એનો કાઢો પ્રાતઃકાળે પીવો.

(૨૧) ચોથીઆ તાવ ઉપર:-ગળો, આંબળાં, નાગરમોચનો કાઢો પીવો.

(૨૨) જીર્ણિવર, કફ, પ્લીહા, વગેરે ઉપર:-ગળોનો રસ મધ અને લીંડીપીપર સાથે પીવો.

(૨૩) ગળોનું સર્વ કાઢવાની રીત:-આંખા અથવા લીંબડા ઉપરની સારી અને જાડી ગળો લાવી ચાર આંગળ લાખા કકડા કરવા. પાણીથી ઘોષ સાફ કરવા. લગાર કચરી કલાઈના વાસણમાં ચાર પહોર પલાળી મૂકવા અને પછી હાથ વડે ખૂબ મસળી અથવા રવૈયાથી વલોવી અંદરના દૂધા પીલી કાઢી પાણી ગાળી લઈ જુદું રાખવું. ટૂટલીકવારે સત્ત્વ નીચે દરી જશે એટલે ઉપરનું પાણી કાઢી નાંખવું. ઉપરનું નીતરું પાણી કાઢી નવું પાણી નાખતા જવું. એ પ્રમાણે ૭ સાત વાર કરવાથી શુદ્ધ અને સફેદ સત્ત્વ મળે છે. એનાં અનુપાન નીચે મુજબ છે:-

(૧) પ્રમેહ:-ગાયના પાશેર દૂધમાં બે માસા પીવું, (૨) જીર્ણિવર:-ધી તથા સાકર સાથે અથવા મધ અને લીંડીપીપર સાથે અથવા ગોળ અને શાહજીરાના ચૂર્ણ સાથે લેવું, (૩) પાંડુરોગ:-ધી

અને મધ અથવા દૂધમાં, (૪) દાઢ - છૂર તથા સાંઢર સાથે, (૫) વાધુ ઉપર - ઘીમાં લેવું, (૬) પિત્તજ્વર તથા પિત્ત - સાંકર સાથે, (૭) કંક - મધમાં, (૮) રક્તપિત્ત - એરડા તેનમાં, (૯) આમવાયુ - સૂઠમાં, (૧૦) તાવ - મધમાં, (૧૧) શક્તિ - ગાયના ધારોણ્યુ દૂધમાં સાંધર નાખી પીવું, (૧૨) અરુચિ - દાડમ સાથે, (૧૩) મૃજવ્યાધિ - માખણ, (૧૪) કમળામાં - દ્રાક્ષ સાથે, (૧૫) શ્વાસકારી - સૂઠ, મરી, પીપર ને મધમાં, (૧૬) હેડખી - મધમાં, (૧૮) ક્ષય - ઘી, સાંકર તથા મધમાં, (૧૮) પ્રદર - લોદર સાથે, (૧૯) સર્વ વ્યાધિમાં - ઠંડા પાણીમાં, (૨૦) કાઢ - વગડાઉ તુલસીના રસમાં, (૨૧) ગોળામાં - સૂઠ સાથે, (૨૨) નેત્ર રોગ મા - ભેસના તાજા ઘી સાથે, (૨૩) વાળ કાળા થવા માટે - ભાગરાના રસમાં, (૨૪) (શરીરે કરચળા પડે તેમાં) વવીપલિત - ગળોતુ સત્ત્વ બે માસા ઘી સાંકરમાં અને (૨૫) ધાતુ સ્તભન - ગળોના પ આગતુ એક તોલો ચૂર્ણ મધમાં લેવું આ ઉપરાંત બુદ્ધિપૂર્વક ધણા પ્રયોગો કરી શકાય છે ગમે તે રોગમાં વાપરી શકાય છે

(તા ૧૦-૧૦-૩૭ ના “મુખ્ય સમાચાર” સાપ્તાહિકમાંથી)

૧૧૫-ચમારદૂધેલી-ક્ષીરવિપાણિકા

નામ સંખ્યાંધી વર્ણન—સરકૂત નામેમાં મતભેદ છે પણ તેનું નામ ક્ષીરવિપાણિકા, કૃષ્કટકા અને વિપાણિકા બરાબર જણાય છે બીજા નામમાં યુગ્મકલા, આકાલદુગ્ધિકા, કૃનકટકા અને ઉતરવારણી નામ જણાય છે દિદીમાં તેને ઉતરડ અને સાગોવાની કહે છે ગુજરાત, કન્નડ અને કાઠિયાવાડમાં ચમારદૂધેલી નામ પ્રસિદ્ધ છે મરાઠીમાં તેને ઉતરણુ કહે છે પર્ણખમાં ત્રાતુ અને સિધમાં ખર્ચલ કહે છે બગાવમાં હામલખાતિ કહે છે લાટીનમાં ડેમિયા એકરેન્સા કહે છે અને તે એન ઓ એસ્કલેડીએઈ યાને આકડાના વર્ગની વનસ્પતિ ગણાય છે

પરિચય—આ વનસ્પતિના વેત્રાથી લાગ્યેજ કોઈ અમ્લજુ હરો શહેરની બહાર અને ગામડામાં તો ઘરની બહાર વાડ અને ઝાડ પર આના વેલા સર્વત્ર જોવામાં આવે છે લગભગ તે હિંદુસ્તાનમાં સર્વત્ર જોવામાં આવે છે પણ ગુજરાત, સિંધ, અને દક્ષિણમાં તો આ લેખકે સર્વ જોયેલી છેજ તે ખાસ કરી ચોમાસામાં થાય છે અને પાણીવાળી જગા હોય તો ખારે માસ પણ લીલી મળી રહે છે ચામડુ રંગવાના કામમાં ચમાર લોકો તેનો ઉપયોગ કરે છે એથી તેનું નામ ચમારદૂધેલી છે તેનું પાન કે રૂળ તોડતા દૂધ નીકળે છે,

એ દૂધમાં ક્ષાર ભાગ હોવાથી તે ચામડા રંગવાના કામમાં વપરાય છે. એના પાન ગોળાઈ લેતાં છેડા પર અણીદાર હોય છે. તેમાં ફૂલનાં બૂમખા આવે છે. તેમાં ફળો શીંગ જેવા બળે સાથેજ હોય છે. તે સુકાઈ જતા તેમાંથી કપાસ રેશમ જેવું સુંવાળું નીકળે છે. આખા વેલા પુષ્કળ રંગાળ હોય છે અને ઝાડની વાસ અણુગમતી હોય છે. એમ કહેવાય છે કે આ વેલ જો ઝાડની જમણી બાજુ પર ચડે છે તો એક વર્ષમાં સુકાય છે પણ જો ડાબી બાજુ ચડીને ફેલાય છે તો હંમેશાં લીલી રહે છે. આ એની વિચિત્રતા છે.

સામાન્ય ગુણુઃ—લઘુ, ઉષ્ણ, સ્નિગ્ધ, સારક, કપાય, નેત્રને હિતકારી, વણરોપક, ખાંભી, વણ, કૃમિ, દમ, જ્વર, પિત્ત, પ્રમેહ, કફ, કુષ્ઠ, પ્રલાપ, તંદ્રા, દરાજ, ક્ષય, મૂત્રકૃમ્મ, યોનીરોગ, સોજા વગેરેને મટાડે છે તથા પ્રસવ સુખપૂર્વક કરાવે છે.

પાનનો સામાન્ય ગુણુઃ—ચમારદૂધેલીના પાનનું શાક કરી ખાવાથી વાતનાશક તથા મલબેદક છે તેમજ તે કૃમિ, અર્શ, કૃષ્ણ, કફને મટાડનાર છે ને તે કડુ તથા ઉષ્ણવીર્ય છે.

ફળનાં ગુણુઃ—ખાર, કડવું, ઉષ્ણ, તીક્ષ્ણ, લઘુ, અગ્નિપ્રદિત્ત કરનાર, પિત્તને ભગાડનાર, વિશદ અને વિષનાશક છે. કાચાં ફળોને ખાશીને પણ શાક કરાવાય છે.

મુખ્ય અસરઃ—આમાશય, રક્તપેશીઓ અને માંસ પેશી પર થાય છે. વિષમજ્વર અને સુવાવડ પછી થતા પક્ષાઘાતમાં, આંચકીમાં વાતરોગમાં તેમજ દમ, કફવાળી ખાંસી, બાળકોને થતી સસણીમાં તથા વાત, કફ અને ભરાઈ જવામાં વાપરવાથી જલદી ક્ષયદો આપે છે અને તે માટે તેનું ટીંક્યર બનાવીને વપરાય છે અથવા તે તેના પંચાગનો સ્વરસ કે પુટપાક કરી તૈયાર કરેલ રસ વાપરી શકાય છે.

એનાં મૂળની ઊંચ ૩ ભાગ તથા ૧ ભાગ દાળાં મરીને સાથે વાટી એના પાનના રસમાં મર્દન કરી ચણા જેવડી ગોળી કરી લેવી. આ ગોળી ટાઢીઆ તાવ માટે ઉત્તમ છે. એના ફૂલને વાટી પુટપાક કરી સ્વરસ ટાઢી તેના ૫ થી ૧૦ ટીપા બાળકોને આપવાથી બાળકોની શરદી, ભરાઈ જવું, સસણી, કફજ્વર વગેરેમાં ઝાડાવાટે કફ નીકળી જાય છે અને બહુજ સત્વર ક્ષયદો બતાવે છે.

એના મૂળનું ચૂર્ણ ૧ ભાગ, હરડે ઊંચ ૧ ભાગ અને જોષ્ઠએ તેટલો ગોળ મેળવી, ચણા પ્રમાણે ગોળી કરવી. આ ગોળી પાણી સાથે લેવાથી તાવ ઉતરે ને ઝાડો સાફ લાવે છે.

ચમારદૂધેલીનો ક્વાથ કરી તેમાં સ્નાન કરવાથી સર્વાંગસોથ મટે છે. એનું દૂધ કુષ્ઠરોગ પર લગાડવાથી આદા મટી જાય છે.

આમણુ નીકળતી બધ કરવા માટે એના પાનનો રસ કાનમાં ટીપાં રૂપે નાખવો જોઈએ.

એનાં પાન બાફી વાટીને બાંધવાથી ગાંઠ એસી જાય છે.

કાનમાં બગાઇ જવાથી થતી પીડા દૂર કરવા માટે એનાં પાનનો રસ કાનમાં નાંખવો તો બે ત્રણ દહાડામાં તે મરી જશે.

પીંછીના ઝેર પર એનું મૂળ હાથમાં લઈ રોગીને બતાવવું અથવા ડંશવાળી જગા પર ત્રણ વખત ફેરવવું કે રોગીના જમણા હાથમાં પાંચ મિનિટ સુધી રાખવું તો ઝેર ઉતરી જાય છે.

પ્રસવ બાબતમાં ચમત્કારિક અસર:—સુવાવડ વખતે કપ્પાતી સ્ત્રીને આ વેલથી બહુ લાલ થાય છે. તેની રીત એવી છે કે જે સ્ત્રીને પ્રસવ જલદી થતો ન હોય, બાળક આડું આવી ગયું હોય તેને માટે આ વેલનું પંચાગ લાવી તેને સ્ત્રીના શરીર પર લપેટી શકાય—પહેરાવી શકાય તેવું કાચળી જેવું કરી કમર સુધી પહેરાવી દેવું કે તુરંતજ પીડા શરૂ થશે ને જલદી પ્રસવ થાવા લાગે કે તુરંત તે કાચળી માથા તરફ ઉતારી લેવી. દીલ કંઠવી નહિ કેમકે દીલ કરવાથી થોનીભાગ બહાર આવી જશે. આ ઉપાય એની ચમત્કારિક અસર બતાવે તેવો છે ને તે કરી જોવા લાયક છે.

હોમીઓપેથિકમાં આ દવાનો ઉપયોગ સારા પ્રમાણમાં થાય છે અને તેમાં તેનું મધર ટૉક્યર તથા જુદા જુદા પાવરની બનાવટો વપરાય છે. તેનું પરિણામ પણ બહુ સારું આવે છે.

ગોરાચન, સંચળ, કુલાવેલ ટંકણખાર, હરડેછાલ, સૂંદ, એ સર્વને બારીક વાટી તેમાં ચમારદૂધેલીનાં ફૂલને વાટી પુટપાકની રીતે સ્વરસ કાઢી તે સ્વરસ ઉપરની દવામાં નાંખી ઘૂંટી ગોળી કરી લેવી. આ ગોળી બાળકોની સસણી, ભરાઈ જવું અને કફવાતજ્વર માટે ઉત્તમ ફાયદો આપે છે. અનુપાન ગરમ પાણી.

એક નવી બનાવટ:—ચમારદૂધેલીનું પંચાગ લાવી તેના ટુકડા કરી છાયામાં સૂકવી લેવું. પછી તેને એક સાફ જગા પર બાળી તેની રાખ કરી લેવી. આ રાખને એક સાફ તપેલામાં નાંખી ખૂબ પાણી-માં દહાવી છણવા દઈ પછી કપડા વડે ગાળી તે સ્વચ્છ પાણીમાંથી પકાવીને ફાર બનાવી લેવો. આ ફારને એક સ્ટોપર બાટલીમાં ભરી રાખવો અને પછી તેને સ્પીરીટમાં મેળવી મધર ટૉક્યર કરી શકાય. અથવા તો ૧ લાગ ફાર અને ૯ લાગ દૂધની સાકર મેળવી દવા તૈયાર કરી રાખવી. આ દવાના પાવર હોમીઓપેથી કરીને જુદા જુદા બનાવી શકાય અને તેનો સમજીને ઉપયોગ કરી શકાય છે. પણ ૧ લાગ ફાર અને ૯ લાગ ચર્કરાવાળી બનાવટ ચાલુ વાપરવામાં વાંધો નથી. આ વસ્તુના જે જે ગુણો બતાવ્યા છે તેને સમજી તે તે પ્રમાણે ઉપયોગ કરવાથી આ ફારવાળી બનાવટ ઘણીજ સરળ થઈ પડે છે અને ઘણા રોગોમાં વપરાય છે. એના ફારને વિધિસર વાપરવામાં આવે તો કન્જેક્શનરૂપે પણ વપરાય છે. એ સિવાય તેના

પંચાંગનું અર્ક બનાવીને પણ વાપરી શકાય છે. પંચાંગને ફટી સ્વરસ કાઢી તેને ધીમે તાપે ઘટ કરી તેમાં ચોથા ભાગે મધ અને આઠમા ભાગે સ્પીરીટ મેળવી પ્રવાહીસાર બનાવી રાખવાથી તે હમેશાં વાપરવા લાયક બનાવટ થાય છે. આવી કાઈ પણ આની બનાવટ વાપરવા પહેલાં દરદીને મોઢું સાફ કરવા કાગળા કરાવી લેવાથી હીક લાભ યશે તથા તે દરદીને અગાઉ બીજી સ્ત્રીને, દવા-ઓ આપી હોય તો તેવા દરદીને પ્રથમ કપૂરાસવની એક બે માત્રા આપી દેવી અને દવા ચાલતી હોય ત્યારે તેણે ખટાઈ, ગરમપદાર્થો, લાલમરચાં વગેરેથી પરેશ રખાવવી ખરે.

રોગીની અવસ્થા જોવી

૧. જીભ સફેદ હોય, સફેદ દાંત હોય, ડાઘી બાલુ પીઠમાં દરદ હોય, સોજા હોય, શરીરમાં પીડા હોય, ટાઢ જેવું લાગતું હોય તો આ હાલતમાં ચમારદૂધેલીનું મધર દીકર આપવું હીક છે.

૨. શરીરમાં ગડગૂમડ હોય ને તે પાકવા પર આવેલ હોય તો મધર દીકર આપવું અને તે જલદી ફટી ગય છે. ઓપરેશન કરવાની જરૂર રહેતી નથી. બને તો એનાં પાન બાશીને તેની પોટીસ પણ કરવી.

૩. દમ અને ખાંસીના વેગમાં એના ફૂલોનો પુટપાક કરી તે કાઢેલો રસ અને ફૂલોનું દીકર બનાવી તેની માત્રા અવસ્થા જોઈ આપવામાં શીઘ્ર લાભ થાય છે.

૪. તમામ તકલીફ અને પીડા આપનાર ખાંસીમાં એનાં ફૂલો-નો પુટપાક કરી તે કાઢેલો રસ તેમા મધ તથા સાકર મેળવીને આપવું જોઈએ.

૫. ચેપી કાલેરાની ખિમારીમાં હાથપગમાં ત્યારે ગોટલા ચડના હોય છે ત્યારે આ દવાની ગોળી કલાકે કલાકે દેવાથી ફાયદો થાય છે ને જેમ જેમ ફાયદો થતો ગય તેમ તેમ દવા એકને બદલે ત્રણ ત્રણ કલાકે આપવાનું હંબાવતા જવું અને તે હીક યતાં સુધી આપતા રહેવું; પણ પછી ૪ કે ૬ કલાકે આપવી.

ચમારદૂધેલીમાં કેટલાક ખનીજતત્ત્વો જોવામાં આવે છે અને તેની તપાસ કરતાં તેમાં તામ્ર, જસત અને ચૂનાને મગતા તત્ત્વો મુખ્ય છે અને તેથી તે દવા વધુ પ્રભાવશાળી જણાય છે. આ તત્ત્વો શરીરને નિયમમાં રાખવા માટે તથા વિનિતીય તત્ત્વોને દાખલ થતા અટકાવવા કે શરીરમાંથી દૂર કરવા બહુજ સાફ દામ કરે છે અને વિનિતીય તત્ત્વોથી થનારી કફજન્ય વ્યાધિમા તો અત્યંત સારી અમર બનાવે છે. (મે ૧૯૩૬ ના “આરોગ્યસિન્ધુ” માસિકમાંથી)

૧૧૬-તુલસી

(લેખક:-વૈદ ગોપાળજી કુંવરજી દક્કર)

તુલસીને સૌ કોઈ જાણતા હશેજ. તે આપણા ઘરમાં રાખેલા કુંડામાં, આગળગીયામાં, વાડીમાં, ખેતરમાં તેમજ જંગલમાં એમ સર્વત્ર જોવામાં આવે છે.

તુલસીની મુખ્ય ત્રણ જાતો આપણા દેશમાં જોવામાં આવે છે:- રામતુલસી, કૃષ્ણ તુલસી અને જંગલી તુલસી. રામતુલસી સર્વત્ર હોય છે. કૃષ્ણ તુલસીનાં પાન શીકા લીલા નહિ પણ ઘેરા લીલા અને કાળાશ પર હોય છે. જંગલી તુલસીના પાન નાનાં તેમજ જરા કાળાશ પર હોય છે.

તુલસીના ગુણો

તુલસીના ગુણો અનેક છે. તે અદ્ભુત વનસ્પતિ છે. તેમાં અનેક ઉત્તમ ગુણો છે ને તેને લઈનેજ આર્યજાતિ હજારો વર્ષોથી તેને પુજનીય ઔષધિ માની સર્વ કાર્મક શુભ કાર્યોમાં, દવામાં અને દેવ-પૂજામાં વાપરે છે. આર્યલક્ષનાઓ તેનું દરરોજ પૂજન કરે છે. અસહની માન્યતાઓ બુદ્ધાર્થ જવાથી તેનું યોગ્ય રીતે સેવન થતું નથી પણ માત્ર હવે પૂજનજ થાય છે. જો આપણે તુલસીની ખરી પૂજા જાણી લઈએ ને તે પ્રમાણે કરીએ તો તે આપણને નીરાગી તેમજ બળવાન રાખે તેવી ઉત્તમ વનસ્પતિ છે. જ્યાં તુલસીનો છોડ છે ત્યાં દુઃખ, રોગ અને ભય રહેવા પામતો નથી.

તુલસીના ઉપયોગથી લોહીવિકાર મટે છે, અહોરાત્ર સુંદર બનાવે છે, રૂપ લાવવાનો ગુણ તેમાં હોવાથી સ્ત્રીઓએ તેને રાજ ખાવી જોઈએ. જ્યાં તુલસીની સુવાસ હોય ત્યાંનો વાયુ શુદ્ધ અને છે અને જૂતપ્રેતાદિનો વાસ હોતો નથી. તુલસીનો બગીચો જ્યાં હોય તેની આસપાસ વાયુ શુદ્ધ રહેવાથી મચ્છર થતાં નથી અને તેથી કરી મેલેરીઆ વગેરે તાવ પણ તે પ્રદેશમાં આવી શકતો નથી.

મેલેરિયા ઉપર

ધણા અંગ્રેજી ડાહટરોએ મેલેરીઆ તાવ માટે ખૂબ શોધખોળ કરેલી છે. તેમનો અભિપ્રાય એવો છે કે તુલસીના પાનમાં રહેલી એક જાતની સુવાસ તેમાં રહેલા તેલનું સૂચન છે. તે તેલ તુલસીપત્ર ખાવાથી આપણા શરીરમાં જાય છે. પરિણામે તે દવાદારા કે સેવન વડે મેલેરીઆને પેદા કરનાર મચ્છરનો નાશ કરે છે. જો તે આપણા લોહીમાં ઝેર ગરું હોય તો તેનો પણ નાશ કરી તાવના કારણોને નાબૂદ કરી આપે છે. આ તેમનો અભિપ્રાય નવો નથી કેમકે વેદમાં અને આયુર્વેદમાં પણ એવોજ અભિપ્રાય કહેલ છે.

તુલસીનું એક નામ વિષ્ણુપ્રિયા છે. એ નામ પરથી જણાય છે કે વિષ્ણુવલોકો તેને બહુજ આદરથી બુઝે છે. વિષ્ણુ ભગવાનને જે વસ્તુ પ્રિય હોય તે વસ્તુ ખરેખર રીતે તો જનહિતકારક તત્વ વાળી અવસ્થા હોય છે. મંદિરમાં દેવદર્શન કરવા બગ્ગો તો તેઓને તુલસીપત્ર મળે છે. આર્ય જાતિના દરેક પવિત્ર કાર્યોમાં તુલસી વપરાય છે. દરેક માણસ એ રીતે તુલસીને માનથી બુઝે છે ને વાપરે છે--જો ખરેખર સમજાઈ વપરાય તો આ જૂરી આપણા જીવનને નીરાગી રાખે તેમાં જરા પણ સંશય નથી.

લોકો બાગબગીચામાં અનેક ઝાડ માત્ર શોભા ખાતરજ આજે લગાડી રાખે છે. જો તેઓ સમજીને તેની જગ્યાએ તુલસીનાં ઝાડ વાવવા માંડે તો ઘણીજ સહેલાઈથી સર્વત્ર તુલસી મળી શકે તેમ બને એટલુંજ નહિ પણ તેથી જનકથાણનો લાભ મળે છે.

એક અતુલ્ય

અમારા એક સંબંધીનો મુંબઈના પરામાં બંગલો છે. તે બાવિક ગૃહસ્થ છે. તેમને ત્યાં તુલસીનાં અનેક છાડ છે. રોજ તેઓ પૂજામાં વાપરે છે. એકવાર પ્રસંગવશાત્ હું ત્યાં ગયો હતો. એમના બંગલામાં એક બાફત રહે છે તેને તાવ આવતો હતો. જે ડોક્ટરો જોઈ ગયા અને તેઓ અનુમાન પર આવેલા કે કહાય આ તાવ ટાઇફોઇડ-મુદતનો તાવ થાય તેમ લાગે છે. અને તે દરદી બતાવવામાં આવ્યો. મેં કહ્યું કે આ તાવ ટાઇફોઇડ નથી પણ કફ-બાબત પર છે ને ગરમ દવા કવીનાઈન લીધેલ હોવાથી હવે પિત્ત પણ વધેલ છે માટે ત્રણે દોષવાળા તાવમાં તમારે સંભાળ રાખી સારવાર કરવી ધટે ને જો બને તો દેશી દવા કરો ને આરામ આપો, તો ઉપાય બતાવું. તેમણે કબૂલ કર્યું. તરતજ મેં તેમને નીચેની દવા બનાવી:—

તુલસીનાં પાનનો રસ ટીપાં ૬૦, આદુનો રસ ટીપાં ૩૦, ગજો લીંબડાની લાવી કચરી જરા પાણી નાંખી કાઢેલો રસ તો. ૧ અને પછી થોડું ગધ નાંખી તે દવા પાછ દેવી. આ દવા રોજ જે ત્રણવાર કરવી ને ફક્ત પાણી ગરમ કરી દારેલું આપવું. બીજું કંઈજ ન દેવું. તેમણે એ રીતે જે દહાડા દવા કરી. દરદીની પ્રતિ મુધરી અને તાપ, માથાનો દુખાવો, ઉલટી, અન્નિદ્રા બધું દીક થતું ગયું. છ આઠ દહાડામાં દરદી તદન સાજો થઈ કામ પર જઈ શક્યો અને લોકો આવી દવાના અજબ અમલકારથી ખુશ થયા. આ દવામાં મુખ્ય કામ કરનાર દવા તો તુલસીનો રસ અને પછી ગજો લીંબડાની આવની હતી. લીંબડાની ગજો પણ અજબ દવા છે. તેની સાથે તુલસી મેળવવાથી તાવની બહુજ સારી દવા બને છે.

તાવ મટે છે.

તુલસીનાં પાન, લીંબડાનાં પાન, ટાળાં મરી—આ ત્રણે ચીજો

સમભાગે લઈ ખાંડી ગોળા જેવું કરી ચણા જેવડી ગોળા વાળી ઇંચે સૂકવી રાખે. તાવ-ગમે તે પ્રકારનો હોય તે આ દવાથી મટે છે. બહુજ રામખાણુ દવા છે. લાખો માણસોએ ઈન્દ્રિયોએના સમયે આ દવા લઈ પોતાની જીંદગી બચાવેલ છે. એ દવા તાવવાળા પ્રદેશમાં રહેનારાઓ આલતી મોસમમાં રોજ પ્રોવેન્ટીવ તરીકે વાપરે તો તાવ આવત્રાનો ભય પણ રહેતો નથી. એવી અજબ દવા સૌ કોઈ બનાવી પોતાની પાસે રાખે તે હેતુથી આ બનાવટ અહીં વિસ્તાર સાથે લખી જણાવી છે. તેનું સેવન પાણી સાથે દહાડામાં ત્રણ વખત કરવું ને તે નાનામોટાં સર્પને ઉપયોગની દવા છે. ખાસ કરી ગામડાંના ગરીબ લોકો માટે આવી સસ્તી અને સારી દવા બીજી કોઈ પણ નહિ મળે. ક્વીનાઇન જેવી મોંઘી અને હાનિકારક ધીમે કરતાં આવી ધીમે વાપરે ને તેનો લાભ મેળવે. તુલસીના પાનમાં રહેલી ઉત્તમ સુગંધીમાં બે જાતનાં તત્ત્વો જણાય છે. એક તો એસીડ કાર-બોક્ષીકને મળતું તત્ત્વ છે; જે કારબોક્ષીક એસીડ જેટલુંજ ગ્રથુકારક છતાં તે જરા પણ ઝેરી નથી. બીજું તત્ત્વ ચાઇમોલને મળતું છે; જે પેટનાં દરદો માટે બહુજ અકસીર છે.

સર્પદંશ વખતે

સર્પદંશના રોગીને વેળાસર તુલસીનો રસ યોગ્ય માત્રામાં પીવા માટે અપાય તેમજ શરીર પર માલીશ કરાવાય તો એક પણ કેસ સર્પદંશથી મૃત્યુના મુખમાં જાય તેમ નથી અર્થાત્ આ તુલસીરસથી સર્પનું ઝેર પણ બરાબર ઉતરી જાય ને દરદી સાજોતાજો બને છે.

નપુંસકતાનાશક બખરી દવાઓની જોટી અને મોટી જાહેરાતમાં ન ફસાતાં તુલસીનાં માંજરમાં રહેલ બીજ લાવીને બીજમાં જેમ્પતો ગોળ મેળવી ગોળી ચણીબોર જેવડી કરી લેવી. સવાર સાંજ ગાયના દૂધ સાથે એક એક ગોળા ધીરજ રાખી ચાર માસ લેવાય તો ગમે તેવો નિરાશ થએલ મનુષ્ય ફરી પાછો સશક્ત અને સુખી જીવન ગાળવાલાયક બની શકે છે. તેનાથી ધાતુ વધે છે, નસોમાં તાકાત આવે છે અને પાચનશક્તિ પણ સારી બને છે.

તુલસીના ગુણો

વેદોમાં અને આયુર્વેદમાં તુલસીની સારી પ્રશંસા કરેલી છે. આયુર્વેદમાં તેનાં ગુણો નીચે પ્રમાણે બતાવેલાં છે:—

કફને છૂટો પાડનાર, પેશાબ લાવનાર, પાચક, વિપને મટાડનાર, તાવ અટકાવનાર, લોહી સુધારનાર, દાહ શામક, ઉલટી કરાવનાર, પ્રથમ દરજ્જે ગરમ-તર તથા બીજે દરજ્જે ખુશ્કી કરનાર છે. સ્વાદમાં તે જરા કડવી તેમજ ચરપરી હોય છે.

વાયુ, કફ, શ્વાસ, ખાંસી, પેટનાં કૃમિ, મુત્રવિકાર, કુષ્ઠ, ગુદ્મ, તાવ, હેડકી, ન્યુમોનીઆ, મેલેરીયા તાવ, પડખાણું શળ, શ્વેત પ્રદર

ધાતુની નબળાઇ, સુસ્તી વગેરેને મટાડનાર છે.

તાવમાં તેનો રસ લઇ તેમાં જરા લસણ કે મરીનું ચૂર્ણ નાંખી લેવાય તે સારો લાભ આપે છે. જૂના કે નવા તાવમાં તેમજ ક્ષયના કે બીજા મુદતનાં તાવમાં આપી શકાય તેમ છે.

તુલસી આ દેશમાં થાય છે તેમ બીજા દેશોમાં પણ થાય છે ને ત્યાંની પ્રજા પણ એ વનસ્પતિનો ઉપયોગ કરે છે. એટલું જ નહિ પણ તેને પૂજનીય વનસ્પતિ માને છે.

તુલસી સંબંધમાં દીકરીતે લખવામાં આવે તો એકાદ નાનું પુસ્તક લખી શકાય તેમ છે ને તેટલું લખવા માટે અત્રે સમય કે સ્થાન પણ નથી. પરંતુ ટૂંકમાં એટલું જ કહેવાની જરૂર છે કે આપણે તુલસીના ખરા ગુણો જાણી તેનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. તે સાથે તેનો વધુ પ્રચાર કરવા માટે તેનું ખૂબ વાવેતર થાય તેવો પણ પ્રયત્ન કરવો જોઇએ. તુલસીનાં પાનનો આ તરીકે ઉપયોગ કરવાથી બહુજ સુંદર પીણું બને છે અને તે આ લેવાથી અનેક ફાયદાઓ પણ થાય છે. આવી ઉત્તમોત્તમ ભારતીય વનસ્પતિનો ઉપયોગ આપણે જનહિતાર્થે કરી લોકસેવા કરવાની જરૂર છે.

("જયભારત" ૧૯૯૪ ના દીપોત્સવી અંકમાંથી)

૧૧૭-તુલસીના ચમત્કાર

તુલસી એ હિંદુસ્તાનમાં જગજગદેર અને જાણીતી વનસ્પતિ છે. તેનાં જેટલાં વખાણ કરીએ તેટલાં ઓછાં છે. એમાં ઝેરી શ્વકાને મારી નાખવાની એક એવી અજબ શક્તિ છે કે જેનાથી માણસ જે ઝેરી શ્વાસ બહાર કાઢે છે, તેને તે મદધુ કરે છે અને સ્વચ્છ હવા પાછી બહાર કાઢી મનુષ્યના ઉપયોગ સાર પાછી આપે છે; એટલું જ નહિ પણ તેના મૂળથી તે બીયાં સુધીનું દરેક અંગ મનુષ્ય માટે ધર્મજ ઉપયોગી છે. હવા તરીકે સારામાં સારો ઉપયોગ તુલસીનો કરવામાં આવે તો ઘણાજ ફાયદો કરે છે. તેથીજ પ્રાચીન સમયથી હિન્દુઓ તેને પોતાના ઘરમાં વાવે છે. તેને પવિત્ર અને દેવના સ્વરૂપ માને છે. તેનું પૂજન અર્ચન નિયમિત કરે છે. પણ અફમોસની વાન છે કે આજે આવી અણમૂલ વસ્તુઓનો આપણે જોઇએ તેટલો લાભ લઇ શકના નથી અર્થાત્ તેનો ઉપયોગજ આપણે જાણના નથી. તુલસીને પોતાના ઘરમાં વાવી તેની સ્વચ્છ હવા નિયમિત લેવામાં આવે તો તેનાથી ઘણાં દર્દો નાબૂદ થાય છે અને માણસ નીરાળી રહે છે. તુલસી જે જગ્યાએ હોય ત્યાં સાપ આવી શકતો નથી. તુલસીના ઝાડથી મેથી દર્દો અને લવંડર ઝેરી તરવોચાળી જિભારી પેદા થતી નથી.

નીચેના આ બે ઉપયોગથી તમે જાણી શકશો કે તુલસી કેટલી કાયદાકારક અને લાભદાયક છે:-

મદ્રાસનું એક દૈનિક પેપર પોતાની ક્ષાયામાં લખે છે કે ૧૯૨૭ માં બે મુસલમાન શિકારીઓ પોતપોતાની મોટરમાં બેસી શિકાર રમવા જંગલમાં ગયા. ત્યાં તેઓ એકબીજાથી દૂટા પડી ગયા. અકસ્માત રીતે એક શિકારીને સાપ કરડી ગયો. તેણે ખૂબ પાડી જેથી તેનો મોટર કૂંચવર અને તેનો સાથી ત્યાં આવી લાગ્યા. આવીને જોયું તો સાપ કરડેલો માણસ બેભાન થઈ પડ્યો હતો. પાસેના ખેતરમાંથી એક ખેડૂત પણ આ જુમાજુમથી દોડી આવ્યો. તેણે કરડેલી જગ્યાએ ધા પાડી તુલસીનાં પાંદડાં વાટીને બાંધ્યાં અને તુલસીનો રસ પણ પાચો. થોડા વખત પછી તેને ભાન અને હોશિયારી આવી ખેડૂતે પેલા સાપ કરડેલા માણસને દરરોજ તુલસીનો રસ પીવા તથા પાંદડાં નિયમિત ખાવા કહ્યું. થોડા દિવસમાં તેને તદ્દન આરામ થઈ ગયો. તે શિકારી તુલસીની દૈવીશક્તિ પર મુગ્ધ થયો અને તુલસીને એક અલૌકિક વનરપતિ માનવા લાગ્યો.

યુરોપનો એક શિકારી એક દિવસ શિકારની શોધમાં જંગલમાં ગયો અને નોકરથી એકાએક અલગ થઈ ગયો. થોડા વખત પછી દૂરના કુંગરમાં શિકારીએ કાંઈ એક અવાજ સાંભળ્યો. તેણે તે તરફ ગોળી શરૂ કરી. આ ગોળી છોડ્યા પછી તે દિશામાં કાંઈપણ જનવરોનો અવાજ કે નાસભાગ સાંભળવામાં આવી નહિ. શિકારીએ પોતાનું ધ્યાન ખીંચી તરફ દોરવું. બ્યારે સાંજ પડી ત્યારે તે નોકરને શોધવા લાગ્યો, પણ નોકરનો પત્તો ન લાગ્યો. તેણે મોની લીધું કે કાંઈ જંગલી જનવર નોકરને ખાઈ ગયું હશે. ૭ માસ પછી તેજ શિકારી તેજ જંગલમાં શિકાર રમવા આવ્યો. કૂતરાને આગળ ચાલવા ઇશારો કર્યો અને ખંને સાથે ચાલ્યા. તેણે પોતાના શુભાવેલ નોકરને ત્યાં પડેલો જોયો. જોવાથી માલૂમ પડ્યું કે તેને જાતીમાં ગોળી વાગી છે. તેની આબુઆબુ તુલસીના મોટા મોટા છોડ આવી રહ્યા છે. તેને વિશ્વાસ ન આવ્યો કે મુઝકું આટલો વખત તુલસીની વાસથી આવું ને આવુંજ રહ્યું હશે. તેણે એક શિયાળને માયું અને તેણે તુલસીના ઝાડમાં ફેંક્યું. થોડા વખત બાદ તેણે શિયાળને આવીને જોયું તો તે જેવી ને તેવી રિયતિમાં મુઝકું પડ્યું હતું.

આ બંને વાતો સાચી બનેલી છે. યુરોપના ગ્રીમ દેશમાં તુલસી માટે ખૂબ શ્રદ્ધા છે. તેઓ તુલસીની યાદ રહે તેટલા માટે વરસમાં એક દિવસ તેનો ઉત્સવ કરે છે; જે દિવસને ‘સેન્ડ વેલસડે’ કહે છે.

(૬ જુલાઈ ૧૯૩૭ ના “આર્થ સંદેશ” સાપ્તાહિકમાંથી)

૧૧૮-પપૈયામાં રહેલી અદ્ભુત શક્તિઓ

(લેખક:-ડૉ. કૃષ્ણવર્મા એન. ડી.)

પપૈયુઃ-એનું વિશેષ વર્ણન કરવાની જરૂર નથી કારણ આપણા દેશમાં એ ફળ બધે ઠેકાણે થાય છે અને બધા લોકો તેને એજ નામે ઓળખે છે. સાધારણ રીતે એ ખાવાના ફળ તરીકે વાપરવામાં આવે છે, પણ એની અંદર મહાન ઔષધિ ગુણો રહેલા છે.* એનાં કાચા ફળનું શાક, કચુંબર, રાયતું, મુરખ્ખો, અથાણું, 'જેલી' ઇત્યાદિ વસ્તુઓ બની શકે છે અને તે ખાવામાં ઘણી રચિકર અને સ્વાદિષ્ટ હોઈ ખાધેલા ખોરાકને પાચન થવામાં મદદ કરે છે. તેમજ પાકાં ફળનો શીરો, હલવો, ટોકળાં અને બીજી ઘણી ચીજો બનાવી શકાય છે અને તે પણ પચવામાં હલકી સ્વાદિષ્ટ અને રચિકર હોય છે. એવી રીતે એ- ફળમાંથી ઘણી જાતની વાનીઓ બનાવી શકાય છે. એનાં કાચાં ફળમાંથી એક જાતનો સફેદ ચિકણો મધ જેવો રસ નીકળે છે તેને ચીક અથવા છીર કહે છે. એ ચીકમાં પપૈન નામનું સત્ત્વ છે. પેપ્સીન જે હૃદય, બકરાં કે બીજાં ગ્રાણીઓનાં પાચનક્રિયાના અવયવોમાંથી બનાવવામાં આવે છે, તેના કરતાં આ પપૈન ઘણું વધારે પાચક છે. પેપ્સીન જે ગ્રાણીઓનાં અવયવોમાંથી બનાવવામાં આવે છે તેનો, માણસોની પાચનશક્તિ મંદ થઈ જાય છે અને ખાધેલું પચતું નથી ત્યારે ડોક્ટરો પાચનક્રિયા સુધારવા માટે દવા તરીકે ઉપયોગ કરે છે. પણ તે અન, ફળ ખાનારા લોકો કરતાં માંસ ખાનારા લોકોને ફાયદો કરનાર નીવડે છે અને પપૈન માંસ ખાનારા લોકોને તેમજ ધાન્ય ખાનારા લોકોને બનેને એક સરખો ફાયદો કરે છે. તે સિવાય એ ચીક નીચે પ્રમાણે દવા તરીકે કામ કરે છે. નબળા પાચનશક્તિવાળાં લોકોને એ ચીકની બનાવટ બે અવકાશમાં આવે તો ખાધેલો ખોરાક સારી રીતે પચે છે અને લોહી તથા માંસનો વધારો થાય છે; એટલુંજ નહિ પણ પાંડુરોગ જેવા રોગમાં પણ તે સારો ફાયદો કરે છે તેમજ સ્ત્રીઓના ન્યૂનાર્તથ (અટકાવનું ઓછું આવવું) અને પિડિતાર્તથ (દુઃખસહિત અટકાવનું આવવું) આદિમાં પણ સારો ફાયદો કરે છે. તેમજ બન્યાંઓનાં અને મોટા માણસોનાં પેટમાં થતાં કૃમિઓનો નાશ કરે છે. એવી રીતે એ ચીક પેપ્સીન કરતાં ગુણમાં અનેકગણું ચઢિયાતું હોય શરીરને કોઈ-પણ જાતનું નુકસાન કરતું નથી તેમજ કોઈપણ ધર્મના અનુયાયી-

* પપૈયો થોડા પ્રમાણમાં ખાવો જોઈએ, નહિ તો લોહીવિકાર ઉત્પન્ન કરે છે.

—સપ્તાહક

એને તે ખાવામા વાધો આવતો નથી પપૈયાના પાકા ફળ ફળાહાર તરીકે યોગ્ય પ્રમાણમા ખાવામા વપરાય તો ઉત્તમ શક્તિવર્ધક ગુણ કરનાર છે એની છાલમા પણ પાચક અને સાગક ગુણો રહેના છે તેનો અમે નીચે લખ્યા પ્રમાણે અનુભવ લીધો છે ૧૯૩૦ ની માતમા ઉનાળાની ઋતુમા એ તરણ મારવા માટે આવ્યો હતો તેને ડાક્ટરોએ તપાસી 'એપેડીસાઇટીસ' ની બિમારી છે, એવું નિદાન કર્યું હતું અને ઓપરેશન કર્યા વગર તેને આરામ થશે નહિ એમ જણાવ્યું તેને ઓપરેશન કરાવવાની હિમત ન થવાથી, સારવાર માટે આવેન જે વખતે તે રોગી પ્રથમ આ યો તે વખતે એને પેટમા જમણી બાજુએ ઝીણું ઝીણું દરદ થતું હતું, તેના મોઢામાથી અસહ્ય વાસ આવતી હતી અને તેને રાતમા ઉઘ બહુ થોડી અને કટકે કટકે આવતી હતી એના ઉપર દસ્ત સાફ લાવવા ઉપચારો શરૂ કર્યા, એનિમા (બસ્તી) આપવાનું શરૂ કર્યું પણ દર્દી અભણ અને ગામડિયો હોવાથી તે આવી કિનાઓથી કટાળતો હતો જેથી રીને એના મન પર માફું પરિણામ ન થાય માટે દસ્ત સાફ લાવવા અમેએ પપૈયાનો નીચે પ્રમાણે ઉપયોગ કર્યો જેનું પરિણામ બહુજ સારૂ અને સતોપકારક આ યુ પપૈયાનું ફળ જે ધણજ પાળી નહોતું ગયું એવું છાલ કાઢ્યા વગરનું દસેક તોલા લઈ તેના નાના કટકા કરી ખાવા આપ્યા એ પ્રમાણે દિવસમા ત્રણ ચાર વખત આપવામા આવતું હતું અને વચમા ગરમ પાણી પીવા આપવામા આવતું હતું તથા દિવસે બે ત્રણ દસ્ત થયા જેમા જૂનો ગંધાતો ગળ અને થોડો ચિંચો લોહીમિશ્રિત જળસ જેવો પદાર્થ નીકળ્યો અને તેજ દિવસથી દરદીની હાલતમા ધણેજ સુધારો થઇ પેટમા થતી વેદના ઓછી થઇ ગઇ થોડાક મમય પાકા પપૈયાનો ગર્ભ અને દૂધ ખોરાકમા આપવામા આપ્યા અને પછીથી રોટલી, શાક છત્યાદિ સર્વ સાધારણ ખોરાક આપવામા આવ્યો અને તેથી કાઠપણ અડચણ કે ફરિયાદ ન થવાથી અને યોગ્ય પ્રમાણમા શક્તિ મળવાથી તે બાર દિવસની સારવાર પછી પોતાના વતન ગયો ત્યારપછી આજીવીન સુધીમા એ બાબતની તેની કશી ફરિયાદ નથી અને ઓપરેશન વગર તેનું દરદ હમેશ માટે નાબૂદ થઇ ગયું છે ૧૯૩૨ ની સાન પછી કબજાઆત મટાવવા સારૂ ધણાક પ્રેસોમા આ પ્રમાણે પપૈયાનો ઉપયોગ કર્યો છે આ તે ધણો ફતેહમંદ નીવડ્યો છે

(“ધન્વન્તરિ અને દિ ય જીવન” માસિકના એક અકમાથી)

૧૧૯-માંકડમારી એ કઈ વનસ્પતિ હશે ?

(લેખક-શ્રી નુરમહમદ હમીર વૈદ)

અમે જણાવવા ગળ લઈએ છીએ કે જલસખવાને સસ્કૃતમાં જલકુબી, મરાઠીમાં પ્રગ્ની, ગોડાની, સેડવેલ, હિંદીમાં જલકુબી; બંગાળીમાં ટાકાપાન અને અંગ્રેજીમાં ધી વેસ્ટર લેટયુસ કહે છે. આ વનસ્પતિ મીઠા, સ્થિર પાણીમાં ગચ્ચુમની માફક પાસે તરતી જેવામાં આવે છે. તેના પાન ગડા, તળીએ સાકડા, મધાળે પહોળા, કાર પર લેરીયાવાળા હોય છે. તેમાં ગ્રષ્ટ દેખાતી પ્રસરાયેલી નમો હોય છે.

પાન ઉભા રાખવા કે ખાલા જેવા દેખાય છે ફૂલની કાટી ધોળા રંગની, જરા વાક વળતી, ઘટાકાર અર્ધા ઈંચ લાંબી હોય છે.

ફૂલ પાતળું ને તેમાં ખરસડ, સદમ થોડા બી હોય છે એના પાન રાખવાની પેઠે વગેના છે જેથી તેનું નામ રાખવા પડ્યું છે. તે વનસ્પતિ થોડી હોય તો પાણીને શુદ્ધ કરે છે, પણ વિશેષ હોય તો પાણીને બગાડે છે. તે વનસ્પતિને માકડમારી કહી શકાય, કારણ કે તાજેર કેમ્પના કેપ્ટન સ્વેન્ટને મદ્રાસના આર્મીસ્ટ પોલીસ ઇન્સ્પેક્ટર જનરલને એક પત્ર લખ્યો હતો જેમાં તેમણે જણાવ્યું હતું કે તાજેર જેનમાં પડેલા માકડોને આ છોડે મારી નાખ્યા હતા.

ભીતની પાસે આ છોડ રાખી મૂકવામાં આવે છે આ છોડમાં એવી સુગંધ છે કે તે માકડને પોતાના તરફ આકર્ષે છે માકડ પાસે આવતાજ મૂર્ચ્છિત અવસ્થામાં આવી જાય છે અને ત્યાં ને ત્યાંજ થોડી વારમાં મરી જાય છે એ કે ગ્રણુ રાતમાં તો જેવમાં માકડનું નામનિશાન પણ ન હતું

આ કેપ્ટન સાહેબના પુરાવા ઉપરથી સાબિત થાય છે કે માકડ મારી તે જલસખલા હોવી જોઈએ વિગેર ગુણ જાણવો હોય તો નિષ્કલ્પ આદર્શમાં જલસખલા વનસ્પતિનો નિષ્પ વાગ્યો.

વનસ્પતિશાસ્ત્ર અથવાથી જે માકડ મારવાનું વર્ણન જવાબમાં આપ્યું છે, તે વનસ્પતિ માકડમારી નહિ પણ માકડગધી છે એટલે માકડના જેવી ગંધવાળી છે અને માકડમારી નામ આપ્યું છે તે આપની નજરચૂક ચર્મ ગમેલ છે અને તે વનસ્પતિમાં માકડના જેવી ગંધ સિવાય માકડ મારનાર નથી માટે તેને માકડમારી ન કહેતા માકડગધીજ કહેવી

આજે હાલના સમયમાં માકડ મારવાની દવાની પરદેશથી જે ડબીઓ આવે છે અને જે ચાર ચાર આને કે તેથીયે વિગેર કિંમતે વેચાય છે તે ડબી અમે જોઈ છે, ડબી ગોળ છે અને સ્ફૂરાણું

નાનું ટાંકણું છે. તે ખોલ્યા પછી બહુજ નાનું જુથ નીકળે છે. તેને દબાવવાથી ડબીમાં પવન ખેંચાઈ હેઠ આરક્ત ફેંકની માફક તેમાંથી ઝીણી દવા ઉઠે છે ને તે માંદગી મારે છે.

પણેશાએ તેની બનાવટ સરખી યાને પતરી દડનાલની છે એવું અમને જણાયું છે. કારણકે અમે ત્યારે દડનાલ ખરેલમાં છૂટીએ છીએ ત્યારે ફેટલીક ઉડતી માખીઓ તેની અંધડી બેઠોચ બની ખરેલમાં પડી મરણ પામે છે.

તો જે દડતાલના બારીક ચૂર્ણ ઉપર એસતાં માખી મરણ પામે તે કદાપિ તેની (દડતાલની) દવાથી માંદક મરણ પામે તેમાં નવાઈ શું ? મારે તે દવામાં કોઈ પણ ચૂર્ણ માથે દડનાલનું ચૂર્ણ મેળવેલ દોષું જોઈએ. તેની પાછી ખાત્રી કરી અનુભવી અનુભવ મેળવે.

(“ વૈદિકપુનઃ ” માસિકના એક અંકમાંથી)

૧૨૦-રુદ્રાક્ષ

(લેખક:-શ્રી ગો. શિ. દેશમુખ, બી. એલ.)

પ્રાચીન સમયમાં આ ભારતભૂમિમાં મંસોધન અને ભૌતિક-શાસ્ત્રની એટલી બધી પ્રગતિ થઈ હતી કે તે વખતે દરેક વનરપતિમાં, એના પાંદડામાં, બીજામાં વગેરેમાં અને બધાં પ્રાણીઓનાં જુદાં જુદાં અવયવોમાં, સચેતન અને અચેતન સૃષ્ટિ વસ્તુઓમાં કેવી જાતના ગુણધર્મ છે અને આત્મંત શ્રેષ્ઠ એવા મનુષ્યપ્રાણીના પર એ બધાની કેવી જાનની આમર કેવી રીતે થાય છે એની સંપૂર્ણ ખબર હતી. એ ઉપરાંત સૃષ્ટિના જુદા જુદા નિયમોનું પણ તેમને જ્ઞાન હતું. એ વખતે અભિવિદ્યા, જાદુ, જાદુમારણ વગેરે બાબતોનો સંપૂર્ણ પરિચય હતો. આત્યારે એ વિદ્યાઓને ખસેડે આદ્ય (અગાત કે મેક્ષી વિદ્યા) કહે છે અને આપણાં પુરાણોમાં એવી જાતની વાતો આવે તો કેળવાયેલાં લોકો તેને કાલ્પનિક કે અશક્ય માની લે છે. શનિ-માહાત્મ્યમાં લંગડા વિક્રમ રાજાએ સાંજે દીપ રાગ ગાઈને દીવા કપાં એવો ઉલ્લેખ છે. એ બધી વાતો કાલ્પનિક છે એવું આપણે માનીએ છીએ. મરંદુ મુંબઈના ટાઇમ્સમાં તા. ૧૬-૨-૩૮ ને રાજ્ એક જણાએ વાયરલેસથી આખા શહેરમાં દીવા કપાં, એટલા માટે રેડિયો ખોડકારીંગ કંપનીએ તેના પર ફરિયાદ કરી એવી હકીકત આવી છે. ટૂંકમાં કહીએ તો આપણે પુરાણોમાં અશક્ય ગણાય એવી વાતો વાંચીએ છીએ તે તદ્દન કાલ્પનિક નથી, એમાં પણ સત્યનો અંશ છે. અમારા કહેવાનો આશય એ છે કે પ્રાચીન સમયમાં આપણે ત્યાં ઘણું સંશોધન થયું હતું. પણ વચગાળાના મુખ્યમુગના સમયમાં

એ બધું હુમ યદ્ય ગયું છે. સંશોધનના એવા અનેક વિષયોમાથી 'રુદ્રાક્ષ' વિષે આજે અમે લખીશું.

રુદ્રાક્ષ આપણે ત્યાં નિત્ય પરિચયની વસ્તુ છે. રુદ્રાક્ષનું માહાત્મ્ય પણ ઘણું વર્ણવ્યું છે. પણ આત્યારે રુદ્રાક્ષના એ ગુણો પર કોઈ વિશ્વાસ રાખવું નથી અને એવું કારણ એ છે કે ખરો રુદ્રાક્ષ કોઈને મળતો નથી. રુદ્રાક્ષની માળા પહેરનારા લોકોની કેળવાયેલા લોકો હાંસી કરે છે. રુદ્રાક્ષનો મહિમા એવો છે કે જે ૧૦૦૦ રુદ્રાક્ષ ધારણ કરે છે તેને મહાયોગિરાજ શંકરનું પદ પ્રાપ્ત થાય છે. આ વિષયમાં વધારે સંશોધન ચવાની ખાસ જરૂર છે. નીચે જે આડવું વર્ણન કર્યું છે એની માહિતી મેં સિંગાપુરમાં મેળવેલી છે.

ખરો રુદ્રાક્ષના ઝાડો માત્ર એશિયા ખંડમાં વિપુલવૃત્તના પાસેના પ્રદેશમાં—પાસિફિક મહાસાગરના ટાપુઓ અને ઓસ્ટ્રેલિયાના જંગલોમાં જ થાય છે. આપણે ત્યાં સહ્યાદ્રિના પર્વતોમાં પણ ટોક ટોક ટેકાણે એ ઝાડ નજરે પડે છે અને એ ઝાડો આપણા ઋષિમુનિઓ લાવ્યા હોય એવું લાગે છે. હિંદુસ્તાનનો વિચાર કરીએ તો હિમાલયના ખૂણામાં, શ્વેતદેશનાં જંગલોમાં, મલાયા, બવા 'જોર્નિયો' વગેરે ટેકાણે એ ઝાડો ધણાં છે. મલાયા દ્વીપસમૂહના વેપારકેન્દ્ર સમા સિંગાપુરથી લગભગ સાઠેક હજાર રૂપિયાનો રુદ્રાક્ષ એકલા હિંદુસ્તાનમાં મોકલવામાં આવે છે, એવો ઉલ્લેખ સરકારી અહેવાલોમાં છે.

રુદ્રાક્ષનું ઝાડ લગભગ ૫૦-૬૦ ફુટ જિંચું હોય છે. એની ડાળીઓ સીધી જીગે છે. પાંદડાં લંબવર્તુળાકાર, થોડાક કરકાર્યાવાળાં હોય છે. પાંદડાં પાંદડાં રાતાચોળ હોય છે. ફળોનો રંગ ઘેરો આરમાની હોય છે. પાકે એટલે ફળ તરત નીચે પડે છે. ફળની અંદર એવો રંગ હોતો નથી. મુખ્યમાં રાણીના બગીચામાં રુદ્રાક્ષનો એક પાંચ છ ફૂટ જિંચો રોપ છે. ફળ પાકવા લાગે એટલે નીચે પડે છે, એની છાલ સડી જાય છે ને અંદરનું બી—રુદ્રાક્ષ બહાર પડે છે.

વનરપતિશાસ્ત્ર પ્રમાણે જોઈએ તો એ પાંચ પાંખડીઓવાળા બીના જેવું છે; તોપણ રુદ્રાક્ષ માહાત્મ્યમાં ૧ થી ૧૪ પાંખડીઓવાળું બી હોય છે એવો ઉલ્લેખ છે, પરંતુ મેં જે ઝાડનાં ફૂલ ને ફળ તપાસ્યાં; એ બધા ફળની અંદરનાં બી ફક્ત પાંચ પાંખડીઓવાળાં હતાં.

ત્યાંથી આવતી વખતે હું ૨૦૦-૩૦૦ બી (રુદ્રાક્ષ) સાથે લેતો આવ્યો હતો. એમાંથી ઘણાખરા રુદ્રાક્ષ મારા ગુજરાતી મિત્રોએ લઈ લીધા ને પોણાસો સો મારી પાસે રહ્યા. એમાંથી માત્ર ૩૨ રુદ્રાક્ષોને વીધ પાડીને એની માળા બનાવી.

ખરો રુદ્રાક્ષ પાણીમાં ફૂળી જાય છે. ખોરના હજિયાને ખરબચડા ખાડા પાડીને એને બનાવટી રુદ્રાક્ષ તરીકે વેચી શકાય છે ને ઘણાંખરાં લોકો એવા બનાવટી રુદ્રાક્ષની માળાજ પહેરે છે. રુદ્રાક્ષ નામનું ફળ

પણ રદ્રાક્ષના જેવુંજ લાગે છે; પણ એ અમલ રદ્રાક્ષ ન કહેવાય.

રદ્રાક્ષના વિષયમાં મારો પોતાનો અનુભવ અહીં જણાવવાની ખામ વ્હર છે. રદ્રાક્ષમાં કાંઈ ગુણ હોય એમ મૂં પહેલાં માનતો ન હતો. પણ પ્રયોગ કરી જોયા મારે મેં રદ્રાક્ષની માળા બનાવીને વાપરવા માડી ત્યારે મને જણાયું કે રદ્રાક્ષમાં ખરેખરજ કેટલાક અદ્ભુત ગુણો છે.

(૧) ત્યારે ત્યારે મારા પિતાશ્રી ૩૨ રદ્રાક્ષની માળા મળામાં પહેરીને બેસતા કે બીજા કાંઈ કામ કરતા ત્યારે તેને દંભેશની પેઠે થાક લાગતો નહિ. મને ધામ થતો હતો ને સૂતી વખતે મળામાં લે માળા પહેરી હોય તો જલદી ઊંધ આવતી નહિ.

(૨) પછી મૂં ત્યારે માળા વાપરવા લાગ્યો ત્યારે મને પણ એવોજ અનુભવ થયો. મળેખમ કે સચ્ચીથી મળું દુખતું હોય તો માળા પહેરવાથી કીક પડતું હતું. મૂં એકવાર નોકરીને જાગે ગામડાં-ઓમાં કરતો હતો ત્યારે મારી ઝાળખીતી એક પરડી ડોશીતું મળું શરદીથી મુછ મળું હતું એ વખતે બીજી દવા આપી ચકાપ એવું ન હોવાથી મેં મારી રદ્રાક્ષની માળા વાપરવા માટે આપી. એ દિવસમાંજ ડોશીને મળે આવરાય પડ્યો ને મારી માળા મને પાછી આપી. રદ્રાક્ષને પાછીમાં નાખી જોવાનો મેં અનુભવ લીધો નથી.

રદ્રાક્ષમાં સ્પીન કયા કયા ગુણો છે એ પુરાણશાસ્ત્રોનું અવલોકન કરવાથી જણાઈ આપશે. એનું પુનર્જીવન કરીને આવી નિર્વિકાર ને અમુલ્ય વસ્તુનો ઉપયોગ આત્મકલ્યાણ કરવા માટે કરી લેવો જોઈએ.

ઉપર આપેલા અનુભવો ઉપરથી એવું અનુમાન કરી ચકાપ છે કે રદ્રાક્ષમાં કશીક અદ્ભુત શક્તિ રહેલી હશે. એમાંથી વીજળી નીકળતી હશે યા તો આકાશમાં વીજળીનાં મોગન હોય છે એમાંથી વીજળીનું આકર્ષણ કરી લેવાની શક્તિ એમાં હશે. એ વીજળીને લીધે રદ્રાક્ષ પહેરનારને કાપદો થતો હશે.

આ ઉપરથી જણાશે કે આપણા ધર્મશાસ્ત્રોમાં વર્ણન કરેલું રદ્રાક્ષનું 'માહાત્મ્ય' સાચું છે ને પુરાણોની ખાતો ટાકા પહેરના ગાપા જેવી નથી.

આત્યારે ટોન્સીલ્સ (ગળાના કાકડા) વગેરે ગળાનાં દરદોનો ફેલાવો ધણો વધી ગયો. તે વધી ગયા પછી એનં ઓપરેશન

૧૨૧-લીંબુ

લીંબુ એ ઘણુંજ ઉપયોગી ફળ છે અને તે આ દેશમાં સર્વ જગ્યાએ પેદા થાય છે. તેનો ઉપયોગ પણ સર્વત્ર થતો જોવામાં આવે છે. ઘરગથુ ઉપયોગમાં આવવા ઉપરાંત દવામાં પણ ખૂબ વપરાય છે. વળી તે અનેક બિમારીઓમાં દવા તરીકે પણ સર્વત્ર વપરાય છે. લીંબુમાં ઘણી જાતો છે ને તે દરેકનાં જુદા જુદા નામો પણ અપાયલાં છે. કાગદી લીંબુ, ખીજોરાં, દોડીંગા, લાંબા લીંબુ, મીઠાં લીંબુ, ખાટાં લીંબુ વગેરે. આજે આવી ચીજો જાપાનમાંથી પણ આ દેશમાં વેચાવા માટે પેટીઓ ભરાઈને આવે છે ! મુ'બઈની બજારમાં લીંબુ હમેશાં સારા ને સસ્તા મળે છે પણ કરાંચીમાં કેટલીક વાર લીંબુ બહુજ મોંઘા યાને ૨ થી ૪ પૈસે એક લીંબુ વેચાય છે !

મીઠાં લીંબુ નારંગી અને સંતરાના કદના મોટા હોય છે. તે ખાવામાં મુંદર અને મીઠાં હોય છે. કાગદી લીંબુ તો સર્વત્ર પ્રસિદ્ધ છે ને તેજ સર્વત્ર હમેશાં મળે છે તથા વપરાય છે. ખીજોરાં લીંબુ લાંબા ઉપરથી બહુજ ખડખડા હોય છે ને તે મોટા કદના હોય છે. આ લીંબુ દવાના કામમાં ઘણુંજ ઉત્તમ ગણેલાં છે પણ તે બહુજ ઓછાં મળે છે ને મોંઘા હોય છે એટલે તે તો ખાસ સંયોગોમાંજ વપરાય છે. પેટના રોગ માટે તેની ગોળીઓ બને છે, જે ખીજોરાની ગોળીઓ તરીકે પ્રસિદ્ધ છે. તે સિવાય તેનો મુરખો કે અથાણું પણ બનાવે છે. આ લીંબુમાં સોય નાંખવાથી તે તુરત ગળી જાય એટલું તેમાં તીક્ષ્ણ તત્ત્વ વધુ હોય છે. દોડીંગા લીંબુનો ઉપયોગ અથાણુંમાં વધુ થાય છે. બાકી કેટલીક જગ્યાએ દવામાં પણ વપરાય છે. કાગદી એટલે પાતળી છાલનાં ખાટા લીંબુ અને તેવીજ ખીજો જાત જાડી છાલની મળે છે જેમાં રસ ઓછો હોય છે; ન્યારે કાગદીમાં રસ વધુ હોય છે. તે પણ લીંબુનીજ એક જાત છે. લોકો તેને છાલને અંદર ગરબ કાઢીને ઉપર મરી મીઠું ભભરાવીને ખાય છે. શહેરોમાં તે રસ્તા પર વેચાણ મળે છે ને લોકો તેને ખાવા માટે લે છે.

ખીજોરું લીંબુ યુષ્મામાં તણે દોષ મટાડનાર, અનેક રોગને દૂરનાર તથા રચિકારક છે; ન્યારે કાગદી લીંબુ ખટાશમાં ઉત્તમ ગણાય છે. તેનો ઉપયોગ ભોજન સાથે હમેશાં કરવામાં આવે તો સારો લાભ આપે છે. તે રચિકારક છે, અગ્નિપ્રદિપ્ત કરનાર, ઉલટી, શળ, કમ્બળાત, પેટનો રોગ, જન્તુરોગ, ચામડીનાં દરદો, અથાણું, કોસેરા, રક્તવીં વગેરે બિમારીને મટાડનાર છે તથા નિત્ય વાપરવાથી પિત્ત-વિકારથી બચાવે છે.

ચોમાસાની ઋતુમાં લીંબુ બહુજ લાભ કરનાર છે. કેમકે એ ઋતુમાં પેટની બિમારી વધારે લાગે ચાય છે. વળી લાદરવામાં આવતો તાવ, ઉલટી, પિત્તવિકાર વગેરેમાં પણ ઉત્તમ દવાનું કામ આપે છે. આપણે જો દરરોજ જમવાના પદાર્થોમાં લીંબુ વાપરીએ તો તે ખોરાકને રસિકારક બનાવે છે તથા પાચનશક્તિ સારી રાખે તથા લોહીને સ્વચ્છ બનાવે છે. દાળ, શાક, લીલોતરી, કચુંબર વગેરેમાં તેનો રસ નાખી શકાય છે. તેના રસવાળા ચટણી લઈ શકાય છે. આ બધું સ્વાદ તથા ગુણુ માટે ઉત્તમ છે. બાળકોને દૂધ પીવા માટે અપાય તેમાં લીંબુનો રસ નાખીને આપવાથી તેમનો બાંધો સારો બને છે. વળી પાણીમાં લીંબુનો રસ તથા મીઠું નાંખી તે વડે સ્નાન કરવામાં આવે તો આમડી સ્વચ્છ અને તેજદાર બને છે. એક ડોક્ટરે તો પોતાનો અનુભવ એમ જતાવેલ છે કે બાળકોને થતી દમના વ્યાધિમાં પાણીમાં સાકર બરાબર નાંખી તેમાં લીંબુનો રસ મેળવી પાવાથી સારો લાભ થાય છે. સામાન્ય ઝેરી જંતુઓનાં ઠંખ પર લીંબુનો રસ લગાડી મસજવાથી મારો લાભ થાય છે.

લીંબુમાં પોટાશ્યમ, સોડીયમ, એસીડ, ગંધક, ક્લોરાઇન, પ્રોટીન, ચરબી અને કાર્બોહાઇડ્રેટ આ તત્ત્વો જોવામાં આવે છે. આ તત્ત્વો ઝોજાવધુ પ્રમાણમાં છે ને તે આરોગ્યરક્ષા માટે મનુષ્ય માત્રને લાભકારક જણાય છે.

કાગદી લીંબુનો ઉપયોગ

લીંબુની ચટણી:—આદુ, કુદીનો, લસણ, લીલાં ખરયાં અને સિંધાલણુ એને વાટી તેમાં લીંબુનો રસ નાંખી ચટણી કરી લેવી. આ ચટણીમાં થોડીક દ્રાક્ષ નાંખવાથી વધુ સરસ સ્વાદિષ્ટ બને છે. તેને બોજન સાથે વાપરવાથી સ્વાદ તથા પાચન માટે સારી અસરકારક બને છે.

લીંબુનું પાનકું:—તાજાં લીંબુનો રસ તો. ૧૦, ચાટુરત્વ શરબત તો. ૪૦—એને સાથે મેળવી તેમાં લવંગ અને કાળાં મરીતું ચૂર્ણ થોડુંક મેળવી આપવું. પછી તેમાંથી થોડોક પાનક પાવાથી ઉલટી, મોળ, તાવ, ઝાડા, તરસ, દાહ વગેરે મટે છે. મોસમી તાવમાં બે તોલા ઠરીઆતાના ઉકાળેલા કચાચ સાથે આ પાનક મેળવીને અપાય તો સારો લાભ કરે છે. જે તાવમાં ગરમી વધુ હોય, પસીનો થતો ન હોય, તરસ બહુજ લાગતી હોય તેવી હાલતમાં ૪ થી ૫ લીંબુઓની ઝાલ ઉતારી અંદરનો ગરમ લઈ તેના દુકડા કરી એક માટીના કે ચીનીવાળા વાસણમાં રાખી તેના પર ઉકળતું પાણી ૨૦ તોલા નાંખી ઢાંકી રાખવું ને ઠંડુ થતા ગાળી લઈ તેમાં થોડી સાકર મેળવી થોડું થોડું પાછ દેવું. તેથી તાવની ગરમી, ટાઢ, તરસ વગેરે

મટે ને આરામ મળે છે.

લીંબુનું શરબત:—૨૥ તોલા લીંબુના રસમાં આશરે ૨૥ તોલા દેશી ખાંડ નાખી શરબત બનાવી લેવું ને તે રોજ સવારસાંજ પીવાથી પિત્તજન્ય વિકાર મટે છે, ખોરાકમાં રુચિ થાય છે અને કબજા આત મટે છે. અમ્લપિત્ત તથા ખોરાક પછી આવતા ખાટા એડકાર વખતે લેવાથી તુરત લાભ કરે છે. ચોમાસાના બગડેલ પાણીથી થતી પેટની બિમારી આ ઉપાયથી જલદી મટે છે. અસ્વચ્છ પાણી વાપરવાની ક્યાંય ફરજ પડે તો તેમાં થોડોક લીંબુનો રસ મેળવી વાપરવાથી હાનિ થતી નથી. આ શરબત અજીર્ણ, ઉલટી, તાવ, મૂંઝાં, મોળ, કૃમિ વગેરે વ્યાધિમાં લાભ કરનાર ઉપાય છે.

લીંબુનો અવલેહ:—લીંબુનો રસ તો. ૨૦, ગરમાળાનો ગોળ તોલા ૬, સાકર તોલા ૬, સિંધાલુ તોલા ૩, તજ તોલા ૦, લવંગ તોલા ૦, એલચી તોલા ૦, પીપર તોલા ૦, મરી તોલા ૦, સૂંઠ તોલા ૦, શેકેલી હીંગ તોલા ૦, શેકેલ જીરું તોલા ૦.૧૧. પ્રથમ કલકદાર વાસણમાં લીંબુનો રસ નાખી તેમાં ગરમાળાનો ગોળ ૨૪ કલાક પલાળી રાખવો. પછી તેને હાથ વડે એળી કપડે ગાળી લેવું. એ આળેલા રસમાં સાકર નાખી મંદ તાપે બનડો લેહ કરવો. પાક બરાબર થાય ત્યારે ઉતારી તેમાં બીજી ચીજોનું બારીક ચૂર્ણ નાંખી ચાટણુ જેવું કરી એક બરણીમાં ભરી રાખવું. આ ચાટણુ ૧ તોલો સવારે તથા ૧ તોલો સાંજે ખાવાથી ભૂખ લાગે છે, ખોરાક પચાવે છે, અજીર્ણ મટાડે છે, પેટનું ઝીણું ઝીણું દરદ મટાડે છે. અજીર્ણના ઝાડા અને પેટનો વાસુ પણ મટાડે છે. ખાવામાં બહુજ રવાદિષ્ટ છે ને તે સર્વ કાંઈ બનાવી ઘરમાં વાપરવા માટે રાખે તેવો ઉપયોગી તથા સરળ યોગ છે.

લીંબુનું અધાણું:—આપણા દેશમાં ગરીબ શ્રીમંત સૌ કાંઈ અચાર-અધાણું અનેક ચીજોનું બનાવે છે તેમાં લીંબુનું અધાણું પણ બનાવે છે અને તે ત્રણ વર્ષનું લીંબુનું અધાણું જૂનું હોય તો તે અનેક રોગ મટાડવા માટે વપરાય છે. પણ તે અધાણું ફક્ત લીંબુને ચીરી તેમાં લવણ તથા જગ હળદર નાંખી ભરીને રાખી મૂકે છે. અહીં તે કરતાં બીજી ઉત્તમ બનાવટ આપેલી હોવાથી આ પ્રમાણે અધાણું બનાવવા વિનંતિ છે.

સારા પાકેલા કાગદી લીંબુ લાવી તેને ઘોઈ સાફ કરી ચાકુ વતી ચીર પાડવી અને તે ચીરાડમાં જીરું, એલચી, મરી, લવંગ, પીપર, તજ, ઘાણા, સિંધાલુ એ સર્વનું ચૂર્ણ ભરી દેવું. પછી તે લીંબુ-ઓને એક બરણીમાં રાખી તેમાં બીજા લીંબુનો રસ કાઢી તે રસને જરા ઠીક ગરમ કરી તે લીંબુ ફગતા રહે તેટલા પ્રમાણમાં બરણીમાં

નાંખી દેવાં. આ બરણીને બંધ કરી પછી તડકામાં રાખવી.

આ પ્રમાણે એકાદ માસ જવા પછી તે ઉત્તમ આચાર બનશે. તે વાપરી શકાય છે. તેના ઉપયોગથી પેટનાં દરદો મટે છે, પાચન-શક્તિ વધે છે, ખાવામાં પણ સ્વાદિષ્ટ છે. જો આ જૂનું અથાણું રાખીને સંભાળવામાં આવે તો બગડતું નથી અને તે પેટના લયંકર યજમા એક ચીર ખાવાથી તરત દરદ મટે છે.

જુદા જુદા રોગો પર લીંબુનો ઉપયોગ -

મેદવૃદ્ધિ:—શરીરનું મોટાપણું-જડાપણું દૂર કરવા માટે ગરમ પાણીમાં લીંબુનો રસ નાખી દરરોજ પીવો જોઈએ.

મુખરોગ માટે:—પેદાં ફૂલે તેના પર લીંબુનો રસ તો પ તથા પાણી તો. ૨૦ લઘુ તેમાં જરા મીઠું (લવણ) નાંખવું. પછી તે પાણી વડે કાગળા કરવાથી ગળાનાં, મોઢાનાં અને દાંતનાં અનેક રોગો મટે છે, દાંત સ્વચ્છ રહે છે અને મોઢાની ખરાબ વાસ મટી જાય છે. હમેશાં આ પ્રમાણે કરવાથી દાંતોમાં પીડા ઠીક થતી નથી. કેમકે તેથી દાંતમાં રહેતા જંતુઓનો નાશ થઈ જાય છે અને તેનો નાશ થવાથી દાંતના કે મોઢાનાં રોગ પણ થતા નથી.

કોલેરા:—લીંબુનો રસ તો. ૧, ફુંગળીનો રસ તો. ૧, બનેને સાથે મેળવી તેમાં જરા ઠપૂર નાંખી આ પ્રમાણે બે બે કલાકે આપવાથી કોલેરા-વિશચિકા મટે છે.

શૂળ:—લીંબુના રસમાં મધ તથા યવક્ષાર મેળવીને લેવાથી પેટનું તથા સાંધાનું યજ મટે છે.

ગર્ભાશયની શુદ્ધિ માટે:—લીંબુનાં બીજ તથા મોચરસ એટલે સેમજાનું મૂળ આ બે ચીજો દૂધમાં વાટી રજસ્વલા સ્ત્રીને ઋતુ વખતે ૪ દહાડા પીવા આપવાથી ગર્ભાશયની શુદ્ધિ થાય છે.

હૃડકી:—લીંબુના રસમાં મધ અને સંચળ મેળવીને પીવાથી હૃડકા મટે છે.

યકૃતનો રોગ:—લીંબુનો ગરમ તો. ૨, સંચરણ તો, બા, બંને મેળવીને સવારસાંજ લેવાથી યકૃતરોગ મટે છે.

પથરી માટે:—લીંબુના રસમાં સિંધાલુ મેળવીને નિયમિત લેવાથી પથરી ગળી જાય છે.

બાળકની ઉલટી:—નાનું બાળક દૂધ પીને ઉલટી કરે છે તેને લીંબુનું મૂળિયું દૂધમાં ઘસીને પાવાથી દૂધની ઉલટી મટી જાય છે.

કર્ણપાક:—લીંબુના રસમાં જરા સાજીખાર નાખી વહેતા કાનમાં નાખવાથી કર્ણપાક રોગ મટે છે.

દારૂનો નશો:—દારૂમનાં બીજ તથા લીંબુનો મગજ સાથે

મેળવી ખાવાથી દારૂનો નશો ઉતરી જાય છે.

લાંગનો નશો:—લીંબુના રસમાં જરા સોડાખાવકાળ તથા સાકર થોડીક મેળવીને પીવાથી લાંગનો નશો ઉતરી જાય છે.

ઝેરી જંતુઓનો ડંખ:—મધમાખી વગેરેના ડંખ પર લીંબુને ચીરી તે ડંખની જગા પર લગાડી આપવું તેથી થોડીજ વારમાં વિષ-નિવારણ થઈ જશે.

માંથાનું દરદ:—એક લીંબુનાં બે ટુકડા કરી તે ટુકડાને માથા પર ધસવાથી થોડી વાર પછી મસ્તકપીડા મટી જાય છે.

ખરી પડતા વાળ:—માથામાંથી વાળ ખરી પડે છે તેને માટે લીંબુની બે ચીર કરી માથા પર તથા પગના તળાચા પર ધસવાથી સિર-માથાના ખરતા વાળ અટકી જાય છે ને કાંઈ તકલીફ નહિ થાય.

હોઠ ફાટવા:—શિયાળામાં ધણેભાગે ટાઢ પડવાથી હોઠમાં ચીરા પડી જાય છે. તે માટે લીંબુનો રસ લઈ તેમાં થોડુંક ગ્લીસીરાઈન મેળવી હોઠ પર લગાડવામાં આવે તો હોઠ ફાટતા બંધ પડી ફાટેલા હોઠ સારા થઈ જાય છે.

વાયુશુદ્ધિ માટે:—લીંબુનો રસ કાઢી લીધા પછી તેનાં સૂકેલા છોડા સગડીમાં અંગારા પર બાળી તેનો ધુમાડો કરવાથી હવાની શુદ્ધિ થાય છે.

લીંબુના કેટલાક પ્રયોગો

ગર્ભિણીની ઉલટી:—લીંબુનો રસ કાઢવા બાદ તેનાં છોડાને સૂકવી બાળી રાખ-ભસ્મ કરી રાખવી. આ રાખ ત્રણ રતીભાર મધમાં ચટાડવાથી ગર્ભિણીની ઉલટી મટે છે.

પાચકક્ષાર:—લીંબુનો રસ કાઢી લીધા બાદ જે છોડા બચી જાય તેને સૂકવી પછી એક વાસણ કે ચૂલામાં બાળી તેની રાખ કરી લેવી. આ રાખ દરી જાય ત્યારે સંભાળી લઈ તેને એક કલાઈવાળા તપેલામાં ૨૦ ગણા પાણીમાં નાખી ઠીક હલાવી મેળવી રાખી દેવી. બરાબર દરી જતાં કચરો તળાએ બેસી જશે. પછી ઉપરથી પાણી લઈ લેવું ને તેને ગાળી સાફ કરી ફરી ચૂલે ચડાવી તેનો ક્ષાર કરી લેવો. આ ક્ષારને લીંબુક્ષાર કહેવામાં આવે છે. તે ક્ષાર પાચનચૂર્ણમાં લેવાથી ભૂખ લગાડે છે. પેટનાં અનેક દરદો વાયુ, મોળ, શળ, આફરો વગેરે મટાડે છે.

નેત્રરોગહર પોટલી:—લીંબુના બે ટુકડા કરી તેના પર વાટેલી હળદર થોડીક છાંટવી, જરાક કુલાવેલી ફટકડી પણ છાંટવી અને

પછી તે લીંબુ ઉપર કપડાનો ટુકડો રાખી તે લીંબુની બંને ચીર બંને આંખો પર રાખી પાટો બાધી આપવો. બે કલાક પછી ઉતારી લેવું ને ફરી સાંજે પણ એ પ્રમાણે કરીને બાંધવું. એથી આવેલી આંખો, સોજો, રતાશ, પીડા, પાણીનો સાવ, ફૂલાં વગેરે મટી જાય છે. કેટલાક લોકો એમાં જરા સાકર તથા અક્ષીણ પણ નાંખે છે, તે પણ નાખી શકાય છે. તેથી વધુ પીડા થતી હોય તો દુરત મટે છે.

પેટપીડ માટે:—લીંબુને ચીરી તેની બે ફાડ કરવી. તેના પાંજરા સૂંદ, સિંધાલણ, મરીનો જૂકા છાંટી તે લીંબુને ગરમ અંગારા-કોલસા પર ચીપીઆ વડે પકડી ખદખદાવી લેવું. છાટેલી દવા રસમાં ઠીક પચે તેટલા પૂરવું બે પાંચ મિનિટ દરવા પછી લીંબુને ઉતાર ફેંકી થાય કે તે લીંબુ ચૂસી જવું. આ પ્રમાણે બે ચાર વાપરવાથી ઉલટી, મોળ, વાયુ, ઘળ, આક્રોશ, દરિયો લાગવો, તરસ, દાહ, તાવ વગેરે મટે છે.

દરિયો લાગવા માટે:—દરિયામાં યુસાફરી કરતાં ઉલટી, મોળ ને ચકરી આવે તો લીંબુનો રસ ચૂસવા આપવો.

("આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકના એક અંકમાંથી)

૧૨૨-લીંબુના આરોગ્યદાયક ગુણો

(લેખક:—શ્રી. જટાશંકર નાન્દી, એન. ડી.)

લીંબુ એ સર્વેને પરિચિત પદાર્થ છે અને તે સરતો અને સહેલાઈથી મળી શકે છે. તેથી તેમાં જે ખાસ ઉપયોગી ગુણો રહેલા છે તેનાથી વાકેફ થઈ તેનો સરળતાથી ઉપયોગ થાય તો વાંચક વર્ગને ઘણો લાભ થાય તેમ હોવાથી મારા અનુભવમાં આવેલા લીંબુના ગુણો નીચે વર્ણવેલા છે.

(૧) આરોગ્ય કરતાં સૌંદર્ય લીંબુના રસનો વધારે આશ્રય શોધે છે. લીંબુનો રસ નાંખેલા પાણીથી નહાવાથી તથા તેની છાલ ફેંકી ન દેતાં શરીરે ધસવાથી આમડી સ્વચ્છ અને સુંવાળી થાય છે અને ગડગૂમડ થતાં નથી.

(૨) મધ સાથે મેળવી લીંબુનો રસ હિના પાણીમાં નાંખી પીવાથી શરદી થતી અટકે છે.

(૩) માથાના દાહ પડેલા ભાગમાં લીંબુનો રસ ધસવાથી તે ભાગમાં વાળ આવે છે.

(૪) જમતી વખતે ખાદ્ય પદાર્થોમાં સાથે લીંબુના રસનો ઉપ-

ધોગ કરવાથી પાચનશક્તિ તે મદદ મળે છે ને આંતરંગના જંતુઓનો નાશ થાય છે.

(૫) મેં ઉપર લીંબુનો રસ હમેશાં ઘસવાથી ચહેરો મુંઢર થાય છે, ચહેલ ખીલ મટી જાય છે અને શીળીના પડેલા ડાઘ પણ આજી થઈ જાય છે.

(૬) કાપેલ લીંબુ ખસતી ચળ આવતી હોય તે ભાગ પર ઘસવાથી ચળ બેસી જાય છે.

(૭) માથાનો દુઃખાવો માથે લીંબુ ઘસવાથી મટી જાય છે.

(૮) આંગળાઓ પર પડેલા ડાઘ લીંબુનો રસ ઘસવાથી નીકળી જાય છે અને આંગળાઓનો વર્ણ બદલાઈ ગયો હોય તો તે પૂર્વ-સ્થિતિમાં આવે છે.

(૯) રાત્રે સૂતી વખતે અર્ધો શેર ગરમ પાણીમાં બે લીંબુ ચોળી પીવાથી સવારે દસ્ત સાફ આવે છે.

(૧૦) સવારે આ પીવાને બદલે ગરમ પાણીમાં લીંબુનો રસ નીચોવી પીવાથી જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થઈ બોજન પર સારી રૂચિ થાય છે. લીંબુના રસમાં રહેલ વિટામીનનો ઉકળતા પાણીમાં નાશ થાય છે માટે પાણી ઉકાળવું નહિ પણ ગરમ કરવું.

(૧૧) જે લોકો ચાના દુર્ગંધનથી મુક્ત થવા ચાહતા હોય તેમને માટે લીંબુના રસ સાથે ગરમ પાણીનો ઉપયોગ આશીર્વાદ રૂપ છે. તેથી આ ઉપર અરૂચિ ઉત્પન્ન થાય છે.

(૧૨) લીંબુના રસના ટીપાં ૨, પાણી ઓ'સ એકમાં ફૂલાવે-લી ફટફટી રતી ૧ સાથે નાખી માળી લઈ તે મિશ્રણના ટીપાં આંખમાં નાંખવાથી દુખતી આંખો મટે છે. પાણીને બદલે ગુલાબ-જળ વાપરવું સારૂ છે.

(૧૩) એક આખા રસદાર લીંબુની ચીરીઓ કરી, અંગારામાં બાળી મૂકવી અને તેની જે હરમ થાય તે વાટી વસ્ત્રગાળ કરી રાખવી. તેમાંથી રતી ૩ થી ૪ પાણી સાથે આપવાથી નાના બાળકની ઉલટી મટે છે. ("ધન્વન્તરિ અને દિવ્યજ્વન" માસિકમાંથી)



૧૨૩-ગુગળના ધૂપનો મહિમા

[લેખિકા:-પ્ર. કાન્તાકુમારી]

પ્રાચીન સમયમાં આપણા દેશમાં દરેક ઘરમાં અગ્નિહોત્રનો ઘણો મહિમા હતો. પ્રાતઃકાલે અને સાયંકાલે દરેકના ઘરમાં યજ્ઞ યતો હતા. તે સમયનું વાતાવરણ શુદ્ધ અને આનંદમય હતું. સ્થળ શુદ્ધ હોવાથી તે સમયે જીવનપણ પણ વૃદ્ધિ પામતી હતી. વાતાવરણ શુદ્ધ અને આનંદમય હોવાથી તે દીર્ઘ જીવન બક્ષે છે. તે સમયમાં આખા દેશનું વાતાવરણ સંતિમય ને સુખમય હતું.

જેમ જેમ આપણે આપણા ઋષિ મુનિઓની ઉચ્ચ પ્રણાલીને ભૂલતાં ગયાં તેમ તેમ અનેક રોગોને સ્થાન મળ્યું ને આપણે દુઃખના ભોગી બન્યાં. આજે ઘણા રોગો ઉત્પન્ન થઈ વૃદ્ધિ પામ્યા છે અને તેજ પ્રમાણે ડોક્ટરોની પણ વૃદ્ધિ થઈ છે. ત્યાં ત્યાં ડોક્ટરોની ગોટર દોડતીજ હોય છે.

રોગ ત્યાંજ ઉત્પન્ન થાય છે કે ત્યાંનાં જળવાયુ અશુદ્ધ હોય છે. જો જલવાયુને શુદ્ધ કરવાં હોય તો તે યજ્ઞ કરી શકે છે અને વાતાવરણ શુદ્ધ થવાથી બધા રોગો નષ્ટ થાય છે. હવનમાં જે સુગંધિત દ્રવ્યો નાખવામાં આવે છે, તે રોગોનો જલદીથી નાશ કરે છે અને એ દ્રવ્યોમાં ગુગળ એ રોગોનો મહાન નાશકર્તા છે.

ગુગળના ધૂપમાં રોગના જંતુઓને નાશ કરવાની અજબ શક્તિ છે. તે શરીરમાં પ્રવિષ્ટ થએલાં રોગનાં જંતુઓને નષ્ટ કરી મનુષ્યને નિરોગી ને તંદુરસ્ત બતાવે છે. જે સ્થળની હવા જરાપણ બગડેલી હોય અને ત્યાં રોગનું પ્રમાણ વધારે હોય તે સ્થળમાં તે સમયે જો હવન અને ગુગળનો ધૂપ કરવામાં આવે તો તે વાતાવરણને જલદીથી શુદ્ધ કરી દે છે. એથી રોગનાં જંતુઓને પણ ગુગળ નષ્ટ કરી નાખે છે. ગુગળના ધૂપથી ક્ષય, ચક્ષુમા પણ નાશ પામે છે. ગુગળનો ધૂપ લેનારને કોઈપણ જાતનો રોગ પીડિત કરી શકતો નથી. વળી પ્લેગ, ટાક્સા વગેરે એથી રોગો ગુગળના ધૂપથી નાશ પામે છે.

જે મનુષ્ય સંજેષમ, ખાંસીથી પીડિત હોય અને જો તે ગુગળના ધૂપનો આસોઆસ લે તો તેનાથી ક્ષયદો થાય છે. જે પ્રમાણે બીડી તમાકુ પીવામાં આવે છે, તે પ્રમાણે જો ગુગળનો ધૂપ પીવામાં આવે તો ક્ષય, દમ, ખાંસી વગેરે રોગો નષ્ટ થઈ જાય છે. ગુગળના ધૂપથી ઉષ્ણ રોગો પણ નષ્ટ થઈ જાય છે. જે ઘરમાં “વૈશ્વદેવ” યજ્ઞ ગુગળનો ધૂપ થાય છે ત્યાંનું વાતાવરણ સુગંધિત થઈ જાય છે

અને તે ધરનાં લોકો કોઈપણ રાગનાં ભોગ નથી જનતા. સુગંધિત દ્રવ્યોના ધૂપથી વાતાવરણ શુદ્ધ થઈ નિરાશિતા બહે છે અને બળવાન તેમજ સુખી બનાવે છે. તે ધરમાં જીવનપણ પણ શક્તિ પામે છે ને જીવન આનંદમય બને છે.

ન્યાંતું વાતાવરણ મલિન, દુર્ગંધયુક્ત અને રોગયુક્ત હોય છે, ત્યાં જીવનપણ ઘટી જાય છે અને એ વાતાવરણમાં અશાંતિ ને અસંતોષ ફેલાયલો હોય છે અને તેને નષ્ટ કરવા કોઈકદે પણ લોખાનનો ને ગુગળનો વિદેશી રીતે ઉપયોગ કરીને રોગ નષ્ટ કરે છે.

તે માટે આપણે આપણા ઋષિ મુનિઓની ધૂપ-પ્રણાલી જે મંદ પડી ગઈ છે, તેને દરેક આર્યબંધુ ભગિનીઓએ સતેજ કરવાની છે. પ્રત્યેક આર્યના ધરમાં યશ ને ધૂપ કરવો જોઈએ. ન્યાં આગળ શુદ્ધ વાતાવરણ અને જલવાયુ હોય છે, ત્યાં દેવતાઓનો રાસ થાય છે.

જે પ્રમાણે ગુગળના ધૂપથી રોગ નાશ પામે છે તે પ્રમાણે લોખાનના ધૂપથી પણ ઘણા રોગો નષ્ટ થાય છે. ખાસ કરીને લોખાનનો ધૂપ ન્યુમોનિયાના દર્દીને ઘણો અસરકારક હોય છે.

ન્યાં વાતાવરણ સુખી, શાંત અને આનંદમય હશે ત્યાં વસતા જનગમૂદમાં ઉત્તમ, ઉમદા વિચાર ઉત્પન્ન થશે અને રોગો નષ્ટ થઈ અનુખ્ય તંદુરસ્ત રહેશે અને સુખ અને શાંતિથી જીવન વ્યતીત કરશે, માટે દરેક ધરમાં સાંજ સવાર યશ અને ધૂપ કરવો.

૧૨૪-ગેરુ કે લાભ

(લેખક:-શ્રી. મહાશય કિશોરીલાલજી ગૌડ)

યદ્યપિ ગેરુ કે સખ ભોગ જનતે હૈ, પર ઉસકે અમતકારિક જોઈ સે બહુત થોડે ભોગ પરિચિત હૈ. ગેરુ એક પ્રકાર કી લાલ 'ગ' કી મિટ્ટી હોતી હૈ, જે બહુત સસ્તી રહતી હૈ ઓર દેહાતી લાગરોં તક મેં સુગમતા સે મિલ જતી હૈ. યદિ ઇસ સર્વજન-લક્ષ વસ્તુ કે ગુણ જન-સમાજ કે વિદિત હો જાએ, તો ઇસમેં 'ઈ' સન્દેહ નહીં, કિ બહુતેરે ગરીબ ભોગ ઇસસે અનેક રોગો મેં લાલ ઉઠા સકેગે.

દેહાતોં મેં સાધારણતયા દીવારેં પોતાને યા ચિત્ર બનાવે મેં રૂ દા ઉપયોગ કિયા જતો હૈ, પર આયુર્વેદ મેં ગેરુ એક અપૂર્વ ઔષધ માના ગયા હૈ. કઇ રોગોં મેં ઇસકે અનુપાન સે ઔષધિયાં

ही जाती है. आभासय और मलासय के चिकारों पर तो यह बहुत ही मुशीब सिद्ध हुआ है. जब गांशे गेड़ और ओक भासा काशी भिर्य का छटाक लर पानी के साथ पीस-छान कर पिलाने से भूनी हय में घन पंक्तियों के लेप करने स्वयम् लाभ होता है.

तीन भासा गेड़ का आध पाव पानी में रगड़-छान कर सुजड़-शाम पिलाने से दिल की घडकन बन्द होती है, पेशाब की अधिकता भी गिटती है. यदि पमीना अधिक आता हो तो, गेड़ का पथर पर पानी के साथ पीस कर बदन पर लेप करके घटे लर पाद नहा लीजिये. गेड़ का आरीक पीस, कपड़-छान करके दो-दो भांशे जांड के शरयत के साथ अथवा हंडे पानी में पीने से शरीर और पित्त का पुष्कार उत्तर जाता है. चात या कड़ के पुष्कार में गरम पानीका उपयोग करें.

तीन-तीन भासा गेड़ सुजड़ ताजे पानी के साथ आने से भरितण्ड की गरमी शान्त होती है. सुजड़ गाय की छाछ या तोजे पानी के साथ तीन भासा गेड़ आने से भूनी दस्तों का आराम होता है. गेड़ का पथर पर घिसकर, गाढ़ा लेप करने और तीन-तीन भासा सुजड़-शाम पिलाने से दाद दूर होती है. जब भासा गेड़ सुजड़-शाम ताजे पानी के साथ पिलाने से उपदंश दूर होता है.

तीन भासा गेड़, दो आर बकरी के दूध की लरसी, ताज पानी या गाय की छाछ के साथ और शाम को पानी के साथ पिलाने से ज्विरो का सोमरोग दूर होता है. ओक तोसा गेड़ आरीक पीस रात को गिट्टी के अरतन में पायलर पानी के साथ लिगोकर खुली हवा में रख दें. सुजड़ निधारकर घिस पानी के साथ तीन भांशे आरीक पीसा हुआ गेड़ पिलाधये. घसी प्रकार सुजड़ लिगोकर शाम को पिलाने से, सुजड़ दूर होता है. ताजे पानी के साथ गेड़ आनेसे गरमीकी अधिक ध्यास दूर होती है.

आगसे ज्वी जगह पर, ततैया धत्यादि के काटने पर भी घसका लेप करने से लाभ होता है.

यदि किसी जठरी जनवर के काटने से बदन पर जुजली हो गय हो, सुर्ण मने शरीर पर छलर आये हों, तो ६ भांशे गेड़ आध पाव पानी में मिला-छानकर पीना, दायदेमन्द होता है.

गेड़ वे कपड़े संभारसी पहनते हैं. धिसका कारण यह है कि गेड़वे रंगसे लाभ होता है. (" वैदिक धर्म" मासिकना ओक अंकमांथी)

૧૨૫-મધ

(લેખક:-શ્રી રમણલાલ એન્જિનિયર)

મધને તો આપણે ખોરાકમાંથી તદ્દન વિસારેજ પાડ્યું છે. આજે આપણે એનું મહત્ત્વ જૂઠી ગયા છીએ. સામાન્ય માણસનો ખ્યાલ તો એમજ હોય છે કે મધ તો દવામાંજ વપરાય. મધનો ખોરાકમાં ઉપયોગ કરવાની વાત તો એને મન વ્યર્થ ખર્ચ વધારવાનો મૂખોઈ કરેલો અખતરોજ લાગે.

પણ પ્રાચીન કાળમાં આમ નહોતું. રામાયણ અને મહાભારતના જમાનામાં આર્યો મધનો છુટથી ઉપયોગ કરતા. એ વિષે પૂરતા પુરાવા મળે છે. આર્યોને મન મધની ભારે કીમત હતી. એમણે એને પંચામૃતમાં રથાન આપ્યું છે. સંભવ છે કે, આર્યોએ માંસ, માછલી લસણ અને કુંગળી છોડ્યાં, ત્યારે સાથે સાથે એને મેળવવામાં થતી દિ'સાને અંગે મધ પણ છોડ્યું હોય. આમ ખોરાકમાંથી મધ બાતલ થયું, પણ દવા તરીકે એનો ઉપયોગ ચાલુ રહ્યો.

સદીઓ થયાં આપણે મધનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરતા અટકી ગયા છીએ. ગમે તેમ હોય પણ હવે ફરીથી આપણે એનો ઉપયોગ ચાલુ કરવો જોઈએ.

સેંકડો વર્ષો થયાં આ રીતે જીલાએલા આ અમૃત રમ ખોરાકનો ઉપયોગ ફરી પાછો ચાલુ થવોજ જોઈએ. જો કે એની સામે કેટલાક વાંધા રજૂ કરવામાં આવે છે. કેટલાકને એ ભારતું નથી. કોઈને એ સદતું નથી. મધ અને દૂધ જેવા સુંદર ખોરાકો ન ભાવવાતું કારણ જેરી શરીર અને વડેલી જીભ છે. પથ્ય આહાર અને યોગ્ય વ્યાયામથી શુદ્ધ થએલાં શરીર અને રસના, આવા ખોરાકો સામે ભાગ્યેજ વિરોધ ઉઠાવશે.

જેમને સદતું ન હોય, એમણે બહુજ નાની માત્રાથી શરૂઆત કરવી. શરીર ટેપાય એવે માત્રા વધારવી.

દેશની ગરીબીને લીધે, દરેક પ્રજાનો સૌથી પહેલાં આર્થિક દષ્ટિએ પણ વિચાર કર્યા વિના છુટકો નથી. મધ મોંધું છે, એનું કારણ એજ છે કે એનો ચાલુ વપરાશ નથી. પંદર વર્ષ પહેલાં કેળા, પપૈયાં, દાડમ, સંતરાં અને ગોસળી જેવાં ફળો મીઠાંતોના સોળ જેવાં હતાં. આજે એ એટલાં બધાં સોંધા થઈ ગયાં છે કે ખેડૂતોને એ પકવરાં પોસાતાં નથી !

પાવાગદ અને પંચમહાલના બીજો વડોદરા અમદાવાદ જેવાં શહેરોમાં આવી એક રૂપિયાનું ત્રણથી ચાર ચોર મધ આપી નાવ

છે. વૈદો અને કાર્મણીઓનું મધ વચલા માણસોનો નહીં ચડવાથી મોઢું પડે છે. જો આ ધંધો શાસ્ત્રીય પાયા ઉપર ચાલે તો રૂપિયાનું ચાર શેર મધ ઘેર ઘેર મુખેથી પહોંચાડી શકાય. અમેરિકામાં દરેક વસ્તુ આપણા કરતાં અનેકગણી મોંઘી હોવા છતાં, ત્યાં મધ તો એક રૂપિયાનું બેશર મળે છે.

વળી મધની જરૂર ખાંડ જેટલી નથી. તમે જેટલી ખાંડ વાપરતા હો એનાથી લગભગ અરધા મધથી જોઈતાં સ્વાદ, પોષણ અને તૃપ્તિ મળી રહેશે, એટલું જ નહિ પણ અનેક નાની નાની ટ્રિમારીઓ નિઃશક નાબૂદ થશે. એટલે સરવાળે મધ મોઢું નથી, મોંઢું છે.

મધ મેળવવા માટે હવે હિંસા કરવાની પણ જરૂર રહી નથી. ગાયો અને ભેંસોની જેમ મધમાખો પણ પાણી અને ઉછેરી શકાય છે અને એક પણ માખ માથો વિના મણબધી મધ એકઠું થઈ શકે છે.

યુરોપ અને અમેરિકામાં તો આ ઉદ્યોગ મોટા પાયા ઉપર ચાલી રહ્યો છે. આ દેશમાંથી એની શરૂઆત તો થઈ ચૂકી છે. જ્યારે એ અહીં મોટા પાયા ઉપર ચાલશે, ત્યારે ખેડૂતોને નવરાશના વખતમાં કામ, વધારાની કમાણી અને સારી તંદુરસ્તી મળી રહેશે. મધ મોંઢું ને મોંઢું થતું જશે ને નિરર્થક હિંસા પણ અટકશે.

મધનું પૃથક્કરણ કરતાં એમાં નીચેનાં પ્રમાણમાં જુદાં જુદાં તત્ત્વો માલૂમ પડ્યાં છે:-૭૮ ટકા કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, ૧૮ ટકા પાણી, ૦.૨ ટકા ક્ષારો અને ૪ ટકા પરચુરણ પદાર્થો.

મધમાં જુદી જુદી જાતની ખાંડો આવેલી છે. ડેકસ્ટ્રોસ-અના-જની ખાંડ, લેવ્યુલોસ-ફળની ખાંડ, સુક્રોસ-શેરડીની ખાંડ અને ડેકસ્ટ્રીન-છોડવાઓની ખાંડ. આ બધી ખાંડો એવા સ્વરૂપમાં હોય છે કે એને પચાવવા માટે શરીરને સહેજ પણ શ્રમ કરવો પડતો નથી. ખાવાની સાથેજ તે લોહીમાં ભળી જાય છે અને બહુ દૂંધ સમયમાં શક્તિ આપે છે.

એના ક્ષારોમાં ચૂનો, મેગ્નેશિયા, લોહ અને ફોસ્ફોરિક એસિડ એ મુખ્યત્વે છે. કાળા મધમાં તો લોહ પણ સારા પ્રમાણમાં હોય, એ લોહીમાં હેમોગ્લોબીન (રક્તકણો)નું પ્રમાણ વધારે છે.

પરચુરણ પદાર્થોમાં પોલન દાણા, ગુંદર, મીણ ફોર્મિક એસિડ અને બાળ્પશીલ તેલો (વોલેટાઇલ ઓઇલ્સ) હોય છે. આમાંથી પોલન નત્રીલોમાં ઘણો સમૃદ્ધ છે. આપણે ત્યાં વ્યાયામ કરનારાઓ પલાળેલી ચથાની દાળ કે બાજરી વગેરે ખાય છે, પણ એ ટેવ અનેક રીતે જોતાં ઈચ્છવા જેવી નથી. એને બદલે મધમાં પલાળેલા સુકાં ફળોનો વપરાશ માણ કરવો જોઈએ.

રમનારાઓ લીંણુ ચૂસે છે, એને બદલે જો મધ અને પાણી લે તો એની ઉત્તેજક અસર લીંણુ કરતાં અનેકગણી ચડિયાતી નીપજે.

આ વિષયના કેટલાક નિબંધાતોનો તો એવો અભિપ્રાય છે કે મધ એ દૂધની જેમ સંપૂર્ણ ખોરાક છે. ઓસ્ટ્રેલિયાનો આરમર ફક્ત મધ અને પાણીએ જ મહિના રહ્યો હતો. પણ આ બાબતમાં હજી છેવટનો અભિપ્રાય આપવા જેટલો પુરાવો એકઠો થયો નથી.

છતાંયે મધ મેળવેલું દૂધ તો દરેક રીતે આદર્શ ખોરાક છે એમ કહેવામાં જરાય વાધો નથી. યુરોપમાં ઘણાં સેનીટરિયમોમાં માંદલાં બાળકોને મધ અને દૂધ ઉપરજ રાખવામાં આવે છે અને અનેક પેટ-પેટ ખોરાકો કરતાં એનાથી બાળકોને ઘણો લાભ થયો છે.

બાળકના ખોરાકમાં મધના મહત્ત્વ વિશે તો આપણું ધ્યાન હજી ખેંચાયું જ નથી. ઘડીએ ને પળે બાળકને સાકર અને પતાસાં રૂપી ધીમું ઝેર આપ્યા કરવાને બદલે જો નિયમિત મધ આપ્યા કરીએ તો બાળકોનું આરોગ્ય ત્રાંબા જેવું થઈ જાય. સડેલા દાંત, અમળાએલા ટાંટીઆ, દદડતાં નરકોરાં, ફૂલેલાં પેટ અને દેડકાં જેવી આમડી જોતજોતામાં અદશ્ય થઈ જશે !

રોટલા કે રોટલી સાથે બાળકોને મધ આપી શકાય. કબજ-આતથી પીડાતાં બાળકો માટે મધ મેળવેલું પાણી તો સુંદર ઉપાય છે. એ પાણી પીવાથી આંતરડાંને સહેજે તુકસાન થયા વિના, રજેરજ કચરો સાફ થઈ શરીર નિર્મળ અને નીરોગી થશે.

ખોરાકમાં મધનો ઉપયોગ અનેક રીતે થઈ શકે. જ્યાં જ્યાં ખાંડ અને ઘી વપરાય છે ત્યાં ત્યાં મધ વાપરી શકાય. દૂધ અને મધ, ભાત અને મધ, રોટલી કે રોટલા સાથે મધ-આ કેટલાક દાખલા છે. મિઠાઇઓ અને મિષ્ટાન્નોમાં પણ મધનો ઉપયોગ કરવાના તુસખા શોધવાનું ક્ષેત્ર ધણું રસિક છે.

જેમાં શરીર ઘસાણું જતું હોય અને વજન ઘટતું હોય એવા રોગોમાં તો મધ બહુ ઉપયોગી છે. એમાં રહેલી લેબ્યુલોસ ખાંડ કોષોની રચનામાં ભારે મદદ કરે છે. એજ રીતે ફેફસાંનાં દર્દો મટાડવામાં પણ મધની જરૂર છે, કારણકે એમાંની ડેક્સટ્રોસ શ્વાસો-ચ્છવાસની ક્રિયાઓના નિયમનમાં મોટો ભાગ ભજવે છે.

મધ અને કોઝલીવર ઓઇલનું સરખે ભાગે બનાવેલું મિશ્રણ ચોપડવાથી ગમે તેવા ન રજાતા ધા કે ગડગડ દૂંક વખતમાં રજાઈ જવાના !

સખત ઠંડીમાં મધ દરી જાય છે. એને પીગાળવા માટે વાસ-ણમાં ભરીને ગરમ પાણીમાં મૂકવું, પણ આ પાણી કદી ૧૪૦ ડીગ્રી-

થી વડુ ગરમ ન થવું જોઈએ, એટલું જ નહિ પણ મધ પીગળ્યા પછી એ તરતજ કાઢી લેવાનું જોઈએ મધ સીધે સીધું ગરમ કર્યાથી એના પ્રશ્નવદે અને કાયરદેમ નાશ પામે છે

મધ ખરીદતી વેળા હમેશા વગડાઉ મધનેજ પમદગી અપાવી જોઈએ એમા અનેક પ્રકારના સ્વાદ આવે છે આ સ્વાદોનો આધાર મધપૂડાની આબુમાલુની બાગાયત અને કુદરતી પેદાશ ઉપર રહેવો છે લીમડાનું મધ સહેજ કઠુચું તો હોય છે, પણ ચારોગ્યની દ્રષ્ટિએ એ સર્વોત્તમ છે (કાર્તિક ૧૯૯૩ ના "કુમાર" માસિકમાથી)

૧૨૬-આયુર્વેદિક ગુણકારી પ્રયોગો

(લેખક-રાજવૈદ્ય પ્રતાપરાય નળકનાન)

આદુનો પ્રયોગ

આદુનો રસ તોના ૨૦ કાઢીને તેમા અર્ધું પાણી મેળવવું. પછી માકર તોત્તા થાય નાખી ઘટ રસ થાય ત્યાં સુધી ઉકાળવું. પછી તેમા ઈમર, લવીંગ, એનચી, જાયફળ, જવની સર્વ વસ્તુઓ રસના પ્રમાણમા મેળવી મજબૂત જૂસવાળી રીશીમા ભરી રાખવું. તેમાથી રોગ તોલા અડધો સુધી પી શકાય છે દમ, ખાસી, મદા મિ, અઝિ, પિત્તનું અડધું વગેરે રોગ મટાડી રોગીને આરામ કરે છે

ગરમીમાં શરબતે ખુશ

ગુનાખના સુછા ફૂલ, બદામની મીજ, કાળી દ્રાક્ષ, વરિયાળી, ખસખસ દરેક સરખે વજને લઈ મરી દાણા ચાર તેને પીસી બારીક કરવા તેમા ડબ્બા વજને સાકર નાખી કઠુ પાણી ઉમેરી ખૂબ હનાવી એકરસ કરવું પછી ઇન્ડા મુજબ પીવાથી તબિયત ખુશ થાય છે ગમે તેવી ગરમીમા શાંતિ કરી મગજ તરફ દે છે ઉનાળામા કે અકાબર માસમા ઘણું ઉપયોગી છે

છાશનો પ્રયોગ

ખટમીઠી, સુગંધી છાશ સિંધાલુ અને શરૂ નાખીને પીવાથી જઠરાગ્નિ સુધરે આમરોગમા, બધાપમા, હરમ રોગમા અને વાયુ મા, ગોળામા કાયદાકર્તા છે, શાંતિકર છે અને મગજથી મટે છે

દાડમનો પ્રયોગ

સારા પાકેલા દાડમ નંગ ૨૦ લાવી તેમાથી દાણા કાઢી તેનો રસ કાઢી તે રસમા માકર શેર એક નાખી ઘટ થાય ત્યાં સુધી ઉકા

ળવો. પછી ઉતારીને કેસર તોલો અડધો તથા એલચીનાં ફેતરાં કાઢેલ તેનું ચૂર્ણ તોલો એક મેળવી શીશીમાં ભરી રાખવું. આ રાખતનો પ્રયોગ રોજ અઢી તોલાનો છે; જે રોજ ગરમીનાં દિવસોમાં પીવાથી ગરમી શાંત થાય છે, ખાવામાં રુચિ કરે છે અને શાંતિપ્રદ છે.

દૂધનો પ્રયોગ

અગ્નિથી અગર કોષ્ટ ચીજ ખાવાથી મુખ દાઝી ગયું હોય તો દૂધને ગરમ કરી તેની મલાઈ બનાવી કોળાયો મુખમાં ભરવો. એમ દિવસમાં ત્રણ વખત કરવાથી આરામ થાય છે.

દ્રાક્ષનો પ્રયોગ

દ્રાક્ષ તોલો પાંચ ખીજ વગરની, લીંબુનો રસ તોલો ૦૧ તેમાં વાટીને તેમાં દાડમનો રસ તોલો વીસ મેળવવો. પછી તેને વસ્ત્રવતી ગાળીને રસમાં સંચળ, એલચી, મરી, જીરું, અગ્રમો દરેક એકએક આનીભાર લઈ ચૂર્ણ કરી તેની સાથે મેળવવું અને મધ તોલો પાંચ ઉમેરી દલાવી એકરસ કરી સ્વચ્છ બાટલીમાં ભરી રાખવું. તેમાંથી રોજ એક સમયે સવારે અને સાંજે જે વખત તોલો અડધા સુધી પીવાથી જમવામાં ઇચ્છા ન થતી હોય તો થાય, ભૂખ ન લાગતી હોય તો લાગે, શરીર સ્ફુર્તિમાં રહે. આ પ્રયોગ અતિ ગુણકારી છે.

બ્રાહ્મીનો પ્રયોગ

બ્રાહ્મીનો રસ તોલો ૧, તેમાં મધ તોલો ૦૧ માથે મેળવી એક-રસ કરી સવાર, સાંજ જે વખત પીવાથી સર્વ જ્વરનાં ઉન્માદનાં તેમજ દરેક જ્વરનાં મગજના રોગો મટાડી મગજને શાંત કરે છે.

ખીજેરાનાં ફળનો પ્રયોગ

ખીજેરાનાં ફળનો રસ તોલો ૦૧ તથા તેનાથી અડધા ભાગનું મધ તથા જવખાર ગુંજ એક-ત્રણેને એકત્ર મેળવી પીવાથી હૃદયમાં મારતું ઘણ તથા પેટનો વાયુ એ રોગો નાબૂદ થાય છે.

લસણનો પ્રયોગ

લસણની કળાઓ, જીરું, સિંધવ, સંચળ, સૂંઠ, પીપર, તીખાં, લીંગ એ સઘળાં સરખે વજને લઈ તેનું બારીક ચૂર્ણ કરવું. પછી તેની લીંબુના રસમાં ગોળાઓ ચણા જેવડી વાળવી. આ ગોળાઓ ખાધેલું પચાવે, ભૂખ લગાડે, અશુભમાં સારું કામ કરે, પેટના દુખાવામાં વાયુથી પેટ અડચું હોય વગેરે રોગો મટાડી રોગીને આરામ કરે છે. દિવસમાં ત્રણ વખત એક એક ગોળો સવાર, બપોર, સાંજે પાણીમાં લેવી.

લીંબુનો પ્રયોગ

સારાં મોટાં લીંબુ નંગ વીસ લાવી તેનો રસ કાઢવો. તે રસને ઉકાળવો. તેમાં સાકર શેર એક નાંખી દહાવી એકરસ કરવું. પછી રવચ્છ બાટલીમાં સારી રીતે પેક રહે તેવું ખૂચ મારી ભરી રાખવું. એક સમયે એકથી બે તોલા સુધી લઈ ચકાય છે. આ પ્રયોગ ખાસ ગરમીનાં દિવસોમાં એટલે કે ગરમી ન્યારે પડતી હોય ત્યારે કરવાથી, પિત્ત, શમ, ઉલ્લટી, મેળ મટે. મંદ અગ્નિ અને રુચિ સુધરે, ગરમીથી ચડતું માથું મટે અને શાંતિ કરે.

લીંબડાનો પ્રયોગ

કડવા લીંબડાનાં પાંદડાંને વાટી લઢી તેની લુમદી કરી આંખ પર મૂકી પાટાથી બાંધવું તો આંખનો દુખાવો મટે. ગરમીથી અને ઠંડીથી દુખતી આંખોને મટાડે છે.

શરબતે ખરસ

સુગંધી વાળો શેર એક લઈ પાણી શેર બેમાં ઉકાળવો. એથો ભાગ બાળી તે પાણીને ઠંડું પાડી પછી સાકરની ચાસણી ડબલ વજનથી નાંખી મેળવી દેવું. આ શરબત અતિ શાંતિ કરે છે. ન્યારે ગરમી પડતી હોય ત્યારે લેવાથી ફાયદાકારક છે.

શરબતે ગુલાબ

ગુલાબજળ ઉંચું અગર ગુલાબમાંથી બેચેલો સારો અર્ક તેને સાકરની ચાસણી શેર ૧ માં નાંખી એકરસ કરવાથી ઉંચું ગુલાબ શરબત બને છે. સખ્ત પડતા તાવમાં પીવાથી શરીરની ગરમી નરમ પડી શાંતિ થશે.

સૂરણનો પ્રયોગ

સૂરણનું શાક, અથવા ધીમાં તળીને ખાવાથી (અર્શ-હરસ)નો રોગ મટે છે અને દવા તરીકે કામ આપી આરામ કરે છે.

તુલસી પ્રયોગ

તુલસીનાં પાંદડાંનો રસ તોલા એક, તેમાં મરી દાણાં ચારનું ચૂર્ણ સાથે મેળવી સવાર, બપોર, સાંજ એક એક આનીબાર પીવાથી ઝેરી તાવ અને ગમે તેવો સખ્ત તાવ આવ્યો હોય તોપણ આરામ કરે.

(જુદાં જુદાં માસિકોમાંથી સંકલિત)



૧૨૭-ઉત્તમ ઔષધ પ્રયોગો

અજીર્ણ પર પ્રયોગ

લીંડીપીપર એક તોલો તથા ગોળ એ તોલો લઈ તેમાંથી એક આનીભારની ગોળી બનાવી દિવસના ત્રણ વખત સવાર, બપોર, સાંજ ખાવાથી અજીર્ણ મટે છે.

આધાશીશીનો અસ્તક રોગ

હરડા તોલો એક, બહેડા તોલો એક, આંબળાં તોલો એક, દરિયાતું તોલો એક, હળદર તોલો એક અને લીંબડાંની ગજો તોલો એક-એ છએ ઔષધોને લઈ તે ચૂર્ણને એક શેર પાણીમાં ઉકાળવાં. તોલો દશ પાણી બાકી રહે ત્યારે નીચે ઉતારી ગાળી ગોળ તોલો ૦ નાંખી સહેજ ગરમ હોય સાંજ પી જવું. આથી માથામાં મારતું શૂળ તથા આધાશીશીનો માથાનો રોગ મટે છે તેમજ માથાનો કોઈ પણ જાતનો રોગી સારો થાય છે.

આંખોની બળતરા

દૂધની તરનાં દીપાં આંખમાં નાંખવાથી આંખોની બળતરા, લોહીનું બરાધ આવવું વગેરે મટાડે છે.

આંખનો રોગ

(૧) સીના ધાવણનું દીપું આંખમાં નાંખવાથી કોઈ પણ જાતનો આંખનો દુખાવો મટે છે.

(૨) દાડમના પાંદડાંને પાણીની અંદર વાટી લઢી પછી તેનો નેત્રની બહારના ઉપરના ભાગ પર લેપ કરવાથી સર્વ પ્રકારના નેત્રરોગો મટે છે.

(૩) રસવંતીને પાણીમાં વાટી લઢી પછી તેનો નેત્રની બહારનાં ભાગ પર લેપ કરવાથી સર્વ જાતના રોગો મટે છે.

(૪) એક હરડે, બે બહેડાં અને ચાર આંબળા—એ રીતે સર્વ લઈ ચૂર્ણ કરવું. મધી એને સવાર, સાંજ લી મધ સાથે તોલો ૦ સવારે અને તોલો ૦ સાંજે ચાટવાથી દરેક જાતના આંખના રોગ મટે છે.

આંજણી માટે પ્રયોગ

રસવંતી, સૂંઠ, મરી, અને લીંડીપીપર એ ચારે ઔષધો સરખે ભાગે લઈ તેને પાણીની અંદર વાટી તેની ગોળી વાળી લેવી. તે ગોળીને પાણીમાં ઝોગાળીને લેપ કરવાથી ખરજ આવે એવી પાકેલી આંજણી મટે.

ઉધરસ તથા દમ મટે

(૧) સૂંઠ, હિમેજ, અને નાગરમોય એ ત્રણે ઔષધો સરખે ભાગે

લપ્ત તેનું ચૂર્ણ કરી તે ચૂર્ણથી બનણું ગોળ નાંખી ચણાં જેવડી ગોળી કરી મોંમાં રાખવાથી ઉધરસ તથા દમ મટે.

(૨) બહેડાની છાલ કદત મુખમાં રાખી ચૂસવાથી સર્વ જ્વ-
તની ઉધરસ તથા દમ મટે.

ઉપદંશનો ઉપાય

કણેરના મૂળને પાણીમાં વાટીને પછી લેપ કરવાથી ઉપદંશનો રોગ અસાધ્ય હોય તોપણ જલદી મટે છે.

ઉલટી પર

કડવા લીંબડાની ગળો તોલો એક, તેને અધકચર કરી અડધો શેર પાણીમાં ઉકાળવી. પછી ઉકાળતાં પાણેર પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી સવાર, સાંજ સહેજ ગરમ ગરમ હોય ત્યાંજ પી જવું, જેથી ત્રણે દોષ-વાયુથી, પિત્તથી કે કફથી થયેલી ઉલટી બંધ થશે.

ઉંદરના ઝેર પર

ઉંદર દરડ્યો હોય અને તેનાં ઝેરની અસર માલુમ પડે તો ઉંદરની લીંડી વાટી પાણીમાં મેળવી ચોપડી દેવી.

કબજાઆત માટે પ્રયોગ

જો કામથી કબજાઆત રહેતી હોય તો તેણે સવારનાં પાંચ વાગે ઠંડું પાણી કે જે રાત્રે ત્રાંબાનાં સોટામાં ભરી રાખ્યું હોય તેને પી જવું. પાણી પી શકાય તેટલું વધારે પીવું જેથી પેટ સાફ થાય અને તંદુરસ્તી વધે છે.

કમળા માટે પ્રયોગ

કડવા લીંબડાની ગળો-તેનો રસ તોલો ૦૧ તથા મધ તોલો ૦૧ તેને મેળવી દિવસનાં ત્રણ વખત પીવાથી કમળો મટે છે અને આરામ થાય છે.

કાનમાં અવાજ થતો હોય

કાનમાં અવાજ સંભળાયા કરતો હોય તો સરસીયા તેલનું ટીપું નાંખવાથી આરામ થાય છે.

કાનના ચસકા મટે

તેલના ચોખ્ખા તેલમાં લસણની એક કળી કઢકાવી તે તેલનું ટીપું કાનમાં નાંખવાથી ચસકા મટે તથા કાનમાં પડેલી ધાક પણ મટે.

કાનમાંથી રસી જતી હોય

બીજોરનો રસ તોલો એક તથા સાણખાર તોલો ૦૧-બન્નેને એકરસ કરી પછી તેના ટીપા જે માત્ર કાનમાં નાંખવાથી કાનમાં થયેલ રસી, કાનનો ફુખાવો અને કાનમાં ચત્તી બળતરા-એ સર્વ

રોગોને મટાડી આરામ કરે છે.

કોઠ (સફેદ) માટે પ્રયોગ.

હરતાલ અને બાળચી સરખે વજને લઈ તેનું ચૂર્ણ કરી પછી તે ચૂર્ણને ગૌમૂત્રની અંદર વાટીને લેપ કરવાથી સફેદ કોઠ મટે છે.

ખાનપાન—પરસ્પર વિરોધી

કોઠું, કેરડાં, ખાટાં ફળ, મીઠું, કળથી, દહીં, તેલ, કાંટ ઉગેલાં કોળ, દારૂ અને જાંબુ એ સઘળામાંથી કોઈ પણ એકન સાથે દૂધ ખાવાથી ઝેર જેવી અસર થઈ જુદી જુદી જાતનાં રોગો રમા રોગો ઉત્પન્ન કરે છે અને તંદુરસ્તી બગાડે. ફળસ સાથે દૂધ દહીં, અડદની દાળ મધ અથવા ઘી ખાવું નહિ. મધ સાથે મૂળ ખાવા નહિ. દૂધ સાથે મૂળા, કાચી કેરી અને જાંબુ ખાવા નહિ. કેળાં સાથે દૂધ કે છાશ પીવી નહિ.

ગાંડા માણસ માટે દવા

ઘોળાં ફૂલની શંખાવળા, તેનો રસ કાઢી દિવસનાં બે વખત સવારે સૂર્યોદયે તથા સાંજે સૂર્યાસ્તે તોસો અડધો તેમાં મધ તોસો ન મેળવી પીવાથી મગજના દરેક જાતના રોગો મટે, જીંધ આવે, મગજ શાંત રહે તેમજ ગાંડપણની અસર પણ નાબૂદ થાય.

ગૂમકું ન પાકવું હોય તો

ગૂમકું પાકવું ન હોય તો કબૂતરની હગાર અને ઘઉંનો લોટ પાણીમા પકાવી કપડાંનાં બેવડાં લઈ તેની પર બાંધી દેવી. (પોટીસ) ઉપર શેક કરવાથી ગૂમકું જલદી પાકી ફૂટી જશે.

ગોળી મોટી થઈ હોય તો

હરડા, બહેડા અને આબળાં એ ત્રણે ઔષધોનો ક્વાથ ગાયનાં મૂત્ર સાથે પીવાથી નીચેની ગોળી (વૃષણી) મોટી થઈ હોય તો સરખી થાય છે.

ધારાં રૂઝાય

કડવા લીંબડાનાં પાંદડાં, દારૂહળદર, જેડીમધ અને તેલ એ ચારે ઔષધોને બેગા કરી સારી રીતે વાટી, લડી, પછી તેને ઘી તથા મધની અંદર મેળવવું; જેથી ફૂટી ગયેલાં ગૂમડાંથી પડેલું ધારું રૂઝાય છે.

જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય

હરડે, બહેડાં અને આંબળાં તથા લીંડીપીપર એ ચારે ઔષધોનું ચૂર્ણ ગુંબ ૬ સવારે, બપોરે ને સાંજે મધની સાથે ચાટે તો જઠરાગ્નિ સુધરે, દસ્ત સાદુ આવે. ઉધગસ, દમ વગેરે ઉપર પણ ફાયદો કરે.

છર્ણવત્તર માટે ઇલાજ

ગજો (લીંબડાની) તોલા જે, તેને એક શેર પાણીમાં ઉકાળ આપ્તમો લાગ રહે ત્યારે ઉતારી મહેજ્ ગરમ હોય તેમા પીપરતુ ચૂર્ણ ગુંબ ત્રણ ઉમેરી પીવાથી ઝીણો તાવ લાગુ પડ્યો હોય તે મટે છે અને આરામ થાય છે.

ઝાડના રોગ માટે પ્રયોગ

દાંટા વગરના જડા અને મોટા બાવળનાં પાંદડાનો રસ તોલે ૦૧ દિવસમા ત્રણ વખત, સવાર, બપોર, માજ પીવાથી દાઢ પછ જાતના ઝાડ મટાડે છે.

તાવ ઝીણો લાગુ પડ્યો હોય તો

દડવા લીંબડાની ગજો જે તોલા અને પાણી મોળગણું લઈ આપ્તમો લાગ બાકી રહે ત્યામુધી ઉકાળવું. પછી જરા ગરમ હોય ત્યારે લીંડીપીપર ચૂર્ણ ગુંબ ૭ નાંખી સવારે પી જવું. આથી લાગુ પડેલો છર્ણવત્તર મટે છે અને રોગી આરામ પામે છે.

તાવ પર

ચાર તોલા કમ્પિતાતને ચોમક તોલા પાણીમાં ઉકાળી ચોથો લાગ બાકી રહે ત્યારે ઉતારી દિવસમા ત્રણ વખત પીવાથી ગમે તેવો તાવ ચાલ્યો જાય છે.

દમ મટે

ખેડી ભોંરીંગણી, છર્ક અને આબળાં એ ત્રણે મરખે વજને લઈ તેનું ચૂર્ણ કરી ગુંબ ૨-દિવસમા ત્રણ વખત સવાર, બપોર, સાંજ મધ સાથે ખાવાથી દાઢ પછ જાતનો દમ મટે છે.

દસ્ત સાફ માટે પ્રયોગ

હીમશ હરડે (હીમજ) તેને એરડિયા તેલમાં શેકી નાંખવી. પછી તેનું ચૂર્ણ કરી બાટલીમાં ભરી રાખવું. તેને જમ્યા પહેલાં સવારે અને ગરે જે આની ભાર પાણી સાથે લેવાથી દસ્ત સાફ આવે અને મન પસંદ રહે.

દાંત મજબૂત કરવાનો પ્રયોગ

(૧) જે માણસ રોજ કાળા તલ તોલા જે ચાવી તેના ઉપર દંડ પાણી પીએ તેના દાંત મજબૂત થાય છે અને જિંદગી સુધી પડતા નથી.

(૨) બદામના ઉપરના છોડને બાળી નાખી કાળી રાખ કરવી. તેમાં ચોથો લાગ મિંઘાલણુ નાખી સૂર્યોદયે દાંતે ઘસવું. આ પ્રયોગ દાંત સાફ મજબૂત કરી જન્મુ થવા દેશે નહિ.

દાંતમાં રસી થઈ હોય તો

દાંતમાં ૫૩ થયા કરણ હોય તો દાંત સાફ રાખવા અને

દિવસનાં ચાર વખત જમ્યા પહેલાં જે વખત તથા સવારે અને રાત્રે સૂતી વખતે જે વખત મીઠાના પાણીના કોગળા કરવા. સડેલા સિવાયનાં દાંત પડાવશે નહિ.

દૂધતા અર્થ માટે પ્રયોગ

કાળા તલ તોલો એક—તેને . બારીક વાટી તેમાં માખણ તાણું તોલો એક તથા સાકર તોલો એક મેળવી દિવસમાં ત્રણ વખત, સવાર, બપોર, સાંજ ખાવાથી હરસમાંથી પડતું લોહી બંધ કરી હરસ મટાડે છે.

ધાવણુ ઓકતું બાળક

જે બાળક ધાવીને ઓકતું હોય તેને મૂંઠ, પીપર અને મરી સરખાં લઘ ચૂર્ણ કરી તેમાંથી દિવસના જે વખત સવાર સાંજ ગુળું અડધો અડધો લઘ મધ અને ઘી સાથે ચટાડવાથી ધાવણુ બોકવાનો રોગ મટે છે અને ધાવણુ સારી રીતે પાચન થાય છે.

ઘોળા વાળ કાળા થાય

લીંબડાની લીંબોળાને પહેલાં ભાંગરાનાં રસની ભાવના દેવી અને સુકાયા પછી પાછી તેનાં બીયાંની છાલનાં કાઢાની ભાવના દેવી. જે રીતે ભાવનાં દીધેલી લીંબોળાનું તેલ કાઢવું. આ તેલનું નાકમાં ડીપું મૂકી સૂંઘવાથી (નરય) કવખતે ઘોળા ચથેલા વાળ જલદી કાળા થાય છે. પથ્થ:-ખાવામાં દૂધલાતજ ખાવા.

નાકમાંથી પડતું લોહી

ઘીની અંદર આંબળાને શેકી વાટી તેને દૂધમાં મેળવી માથા પર તેનો લેપ કરવાથી નાકમાંથી પડતું લોહી બંધ થઈ જાય છે.

નેત્રસ્થાવ પર પ્રયોગ

બાવળનાં પાંદડાં તોલો એક તથા પાણી શેર અડધો તેને ઉકાળી થોથા ભાગતું પાણી બાકી રહે ત્યા સુધી ઉકાળી તેને ગાળા લેવું. એ ગાળા લીધેલા પાણીને પાછું ધાકું થાય ત્યાં સુધી ઉકાળવું. એ ધાટા પાણી સાથે મધ તોલો ૦૧ ઉમેરીને આંખમાં આંજવાથી આંખમાંથી ડડતાં વખતોવખતનાં પાણીને બંધ કરે છે અને આરામ આપે છે.

પાચન માટે ઉપાય

મૂંઠ એક આની ભાર અને તેનાથી બમણો ગોળ (જે આની-માર) લઈ તેની ગોળા બનાવી દિવસમાં ત્રણ વખત સવાર, બપોર અને સાંજ ખાવાથી ખાધેલું હજમ થાય છે. (આમ મટે છે.)

પેટમાં મારતું શૂળ

મીઠાળ અને કડુ એ બંને ઔષધો સરખે ભાગે લઈ તેને ઘીની અંદર વાટી જરા ગરમ કરવા. પછી તેના દૂંટી પર લેપ કરવાથી પેટમાં મારતું શૂળ અને પેટપીડ મટે છે.

પેટનાં કૃમિ માટે

વાયડીંગને જરા તેનું ઉપરનું પડ ઉખડી જાય તેમ ખાંડવાં. પછી તેનાં મગજનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવવું. પછી તેને સવાર, બપોર, સાંજ ચાર ચાર ચણોડીભાર મધ સાથે આપવાથી પેટનાં કૃમિનો રોગ મટે. બાળકોને ઉંમરના પ્રમાણમા ઓછું વજન આપવું.

પ્રમેહ પર પ્રયોગ

(૧) આંબળાનો રસ તોલો ૦૧, હળદર તોલો ૦૧ અને મધ તોલો ૦૧-તેને મેળવી પીવાથી કાંઈ પણ જાતનો પ્રમેહરોગી નીરોગી થાય છે.

(૨) કડવા લીંબડાની ગળા-તેનો રસ તોલો એક સવાર સાંજ, મધ તોલો ૦૧ સાથે એકરસ કરી પીવાથી સર્વ જાતનાં પ્રમેહનાં રોગો મટાડે છે અને આરામ કરે છે.

બરલ પર પ્રયોગ

મીઠી કુંવારનો રસ તથા હળદર-ચૂર્ણ સરખે વજન લઈ મેળવી એક આનીભાર સવારે તથા એક આનીભાર સાંજે લેવાથી બરલની ગાંઠથી થયેલા રોગો અને બરલમાં આવેલો સોજો મટે. રોગીને આરામ થાય.

બહેરો સાંભળતો થાય

કુછી બીલીને ગોમૂત્રમાં વાટીને તેની ચટથી બનાવવી. તેનાથી ચારગણું તેલ તલનું લેવું તથા સોળભાગ બકરીનું દૂધ અને સોળ ભાગ પાણી નાંખી સધળા એકરમ કરવાં. પછી તેને ઉકાળવાં. ઉકાળતાં તેલ બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળી પછી તે તેલને ગાળી આ તેલ દાનમાં નાંખવાથી બહેરો સારો થાય છે.

બળવાથી પડેલાં આંદા રૂઝાય

જવને બાળી તેની દાળી રાખ બનાવી તે રાખને તલનાં તેલમાં મેળવી કાંઈપણ રીતે બળેલા શરીરનાં ભાગ પર ચોપડવાથી આંદા રૂઝાય અને આરામ થાય.

બળેલો ભાગ સારો થાય

તાદળજની ભાજીનો કાઠો કરી, તેની અંદર ઘી નાંખી શરીરનો જે ભાગ બળી ગયો હોય તે પર ચોપડવાથી બળેલો ભાગ સારો થાય.

બાળકનાં રોગો પર

અતિવિપની કળીનું ચૂર્ણ ચણોડીભાર દિવસમાં બે વખત સવાર, સાંજ મધમાં મેળવી ચટાડવાથી ઉધરસ, તાવ, ઉલટી, ઝાડા વગેરે મટાડી બાળકને તંદુરસ્તી આપે છે.

બાળકના દાંત જલદી આવે

જે બાળકને દાંત ઉગવા સંબંધી પીડા થઈ હોય તેને દાંત

જલદી ઉગાડવા માટે તેનાં દાંતની પાળ ઉપર, પેદાં પર મધ અને પીપરનાં ચૂર્ણથી હલકે હાથે ધસવું જેથી તુરત દાંત આવવા લાગે છે અને પીડા મટે છે.

બાળદવા

લીંડીપીપર, અતિવિષની કળી, નાગરમોચ અને કાકડાશીંગી—એ સર્વ ઔષધો સરખે વજનને લઈ ચૂર્ણ કરવું. પછી રોજ બાળકોને ગુંગળ જે જે સવાર, બપોર, સાંજ મધ સાથે ચટાડવાથી ઝાડા, શ્વાસ, ઉધરસ, શરદી અને ઉલટીનો રોગ મટે.

બુદ્ધિ તથા યાદશક્તિ માટે

માલકાંકણી તોલા પાંચ, પીપરીમૂળ તોલા અઢી અને તજ તોલા અઢી—સઘળા બારીક વાટી દસ તોલા ગોળની અંદર મેળવી તેની તોલા ૦૧ ને વજનને ગોળાઓ વાળવી. પછી રોજ એક ગોળી સવારે તથા એક ગોળી સાંજે ખાવી. મગજ સુધરે, બુદ્ધિ ખીલે, અર્થાત મગજ શાંત થાય, ગાડપણ સુધરે, બુખ સારી લાગે અને યાદશક્તિ વધારે છે.

ભગંદરનો ઉપાય

હીરાકશી, સિંધાલૂણ અને એરંડિયું તેલ એ સરખે વજનને લઈ મેળવી લેપ કરવાથી ભગંદરનો નાશ થાય.

બુખ લગાડે—પાચન કરે

(૧) લીંબુનો રસ લેવાથી અગર જમતી વખતે અનાજ સાથે ખાવાથી વાધુનાશ થાય, પાચન થાય, બુખ લગાડે અને જમવામાં રુચિ કરે.

(૨) ધાણા તો. ૦૧ તથા સૂંઠ તોલો ૦૧ તેને અડધો શેર પાણીમાં ઉઠાળી એથો ભાગ બાકી રહે ત્યારે ઉતારી પીવાથી ખાધેલું હજમ થાય છે અને બુખ લાગે છે.

મગજના રોગ પર

બૂરા કોળાનો રસ તોલો એક સવારે તથા તોલો એક સાંજે મધ તોલો ૦૧ મેળવી પીવાથી મગજના દરેક જાતનાં રોગો મટે તથા ઘેતણ પણ સુધારે છે.

મધુમ્રમેહ

જાંબુના ફળનાં સુકકા દળીયાનું ચૂર્ણ બનાવી સવાર, બપોર અને સાંજ એક એક આનીભાર પાણી સાથે લેવાથી પેશાબમાં આવતા સાકરનાં જથ્થાને ઘણી ઝડપથી અને ચોક્કસપણે અટકાવે છે અને લાખો વખત ચાલુ રાખવાથી કાયમ પણ બંધ કરે છે.

માથામાં થતો ખોડા મટે

આંબાની ગોટલી—તેની અંદરની ગોટલી અને હરડે એ બંનેને સરખે વજનને દૂધમાં વાટી લઢી લગાડવાથી માથામાં થતો ખોડા

બંધ થાય છે અને થયેલો મટે છે.

માથાનો દુખાવા મટે

ખસખસને દૂધની અંદર સારી પેટે વાટી લટી પછી તેનો મસ્તક પર લેપ કરવાથી મસ્તકનો દુખાવો શાંત થઈ મટે છે.

માથાનો ભયંકર રોગ

ચારોલી, જેદીમધ, કદ, અડદ અને સિંધાલુ—એ પાંચે ઔષ્ધોને સરખે વજન લઈ બારીક ચૂર્ણ કરી તેને મધમાં મેળવીને પછી માથા પર લેપ કરવાથી ભયંકર રોગ મટે છે.

માથું દુખે ત્યારે

શતાવરી, ઘો (દુર્વા), કાળાતલ અને સારોડી—એ પાંચે ઔષ્ધો તોલો એક એક લઈ તેને પાણીની અંદર વાટી પછી તેનો માથા પર લેપ કરવાથી સર્વ જાતનો માથાનો દુખાવો મટે છે અને આરામ કરે છે.

માર વાગેલ હોય તો

સાજીખાર, હળદર, દારૂ હળદર, એ સઘળાં સરખે વજન લઈ વાટી માર વાગેલો હોય ત્યાં દિવસે લેપ કરવાથી આરામ થાય છે.

માંદગીમાં જળપ્રયોગ

તાવમાં, સળેખમમાં, પડખાંનાં દુખાવામાં (શળમાં), ગળામાં થયેલા કફના રોગમાં, આક્રમામાં, વાયુ અને કફથી થયેલા કાઠપલ્લુ વ્યાધિમાં, પાણી જે પીવું તે ઉકાળીને પછી ઠંડું કરેલું પીવું; જે શરીરની તંદુરસ્તી જલદી સુધારવામાં મદદ કરે છે.

મુખમાં ચાંદાં પડ્યાં હોય

અગ્નિથી અગર કોઈ ચીજ ખાવાથી મુખ દાઝી ગયું હોય તો દૂધનો કાગળો મોંમાં ભરી રાખી થાકી જવાય ત્યારે ખીન્ને એમ દિવસનાં ત્રણ વખત કરવાથી આરામ થાય છે અને મુખ સાફ થાય છે.

મુખ. પડેલા. રાફ. કેમ. ભાર?

જીરું, શાહજીરું, કાળા તલ, સરસવ એ સઘળાં સરખે ભાગે લઈ દૂધ સાથે વાટ્યા પછી મુખ ઉપર ચોપડવાથી પડેલા ઝાઘ નાખૂદ થાય છે. મુખ ચંદ્ર જેવું થાય છે.

મુખ પર થતા ખીલનો ઉપાય

ગોશાયન અને મરી એ બંને ઔષ્ધોને સરખે ભાગે લઈ તેને સારી પેટે પાણીની અંદર વાટીને લલવું. પછી તેનો મુખ પર લેપ કરવાથી મુખ પર થયેલા ખીલ મટે. પેટ સાફ રાખવું. (રાત્રે હિગેજ લેવી.)

એક વધ્યા પર

ચૂલા પર એક શેર પાણી મૂકી તેનો અડધો ભાગ બળતા

સુધી ઉકાળવું. પછી તે ગરમ હોય ત્યારેજ રાત્રે પીવાથી મેદ રોગ જેને હેરાન કરતો હોય તેને મટાડે છે.

મેલેરિયા માટે

ચાર તોલા ખડસલીઓ (પિત્તપાપડો) તેને ખાંડી એક શેર પાણીમાં ઉકાળી આઠમો ભાગ બાકી રહે ત્યારે ઉતારી લેવું. પછી સહેજ ઉતો હોય ત્યાંજ પી જવાથી ગમે તેવો પિત્ત જ્વર (મેલેરિયા) રોગ મટે છે અને આરામ થાય છે.

યુવાન યવુ હોય તો

અશ્વગંધા તોલા વીસ અને વરધારો તોલા વીસ લઈ તેનું ચૂર્ણ કરવું. પછી તેને ઘીવાળા વાસણમાં રાખવું. એ ચૂર્ણ રોજ સવારે તોલો અડધો ગાયનાં દૂધમાં મેળવી પીએ તો શરીરે કરચલી પડેલો માણસ પણ યુવાની ધારણ કરે; ધોળા વાગ કાળા થાય.

રતાંધળો થયો હોય તો

સાટાડીનાં મૂળને દૂધમાં ધસીને આંખમાં આંજવાથી જેવી રીતે સૂર્ય અંધારાનો નાશ કરે છે તેવી રીતે રતાંધળો સારો થાય છે.

લોહી બગડેલું કેમ ઓળખશે ?

જેનું લોહી બગડ્યું હોય તેને શરીરમાં વેદના થાય, શરીર થાકી ગયા જેવું લાગે, બળતરા થાય, રતાં આમઠાં શરીરે નીકળે, સોજા થાય અને શરીર ફેણસાઓ પણ થાય.

વીંછી કરડે તેના પર પ્રયોગ

વીંછી ડંખ્યો હોય તો તે ઉપર તરતજ ઘાણીમાંથી નીકળેલું તરતનું તેલ તલનું લગાડી દેવું અથવા તાજું તલનું તેલ સહેજ ગરમ કરી ચોપડી દેવું, શાંતિ થશે. અગર ડંખ પર ઘીમાં સિંધવ (ઘી એકભાગ અને સિંધવ અરધો ભાગ) ખરલ કરી મેળવી વારંવાર ચોપડ્યા કરો જેથી વેદના શમી જશે અને આરામ થશે.

વીંછીનાં ડંખ પર લોપરી

જીં અને સિંધવ સરખે ભાગે લઈ પાણીમાં વાટી ચટણી બનાવવી. પછી તેને ઘીમાં કકડાવી વીંછીએ જ્યાં ડંખ માર્યો હોય ત્યાં લોપરી (પોટીસ) બાધી દેવી જેથી આરામ થશે.

વાના દર્દથી દુખાવો

બીલીનાં પાન બાકી તેને દુખતા ભાગ પર ચોરડિયું લગાડી બાધી દેવાથી આરામ થાય છે.

વાયુથી અંગ દુખવું હોય

માત્ર વાયુને લીધે જે અંગ દુખવું હોય તે જગ્યાએથી વાળ કાઢી નાંખવા. ત્યારબાદ ચણોડીને પાણીની અંદર વાટી તે જગ્યાએ

બંધ થાય છે અને થયેલો મટે છે.

માથાનો દુખાવા મટે

ખસખસને દૂધની અંદર સારી પેટે વાટી લઢી પછી તેનો મસ્તક પર લેપ કરવાથી મસ્તકનો દુખાવો શાંત થઈ મટે છે.

માથાનો લયંકર રોગ

ચારોલી, જેદીમધ, કદ, અડદ અને સિંધાલૂણ-એ પાંચે ઔષ્ધોને સરખે વજન લઈ બારીક ચૂર્ણ કરી તેને મધમાં મેળવીને પછી માથા પર લેપ કરવાથી લયંકર રોગ મટે છે.

માથું દુખે ત્યારે

શતાવરી, ઘો (દુર્વા), કાળાતલ અને સાટોડી-એ પાંચે ઔષ્ધો તોલો એક એક લઈ તેને પાણીની અંદર વાટી પછી તેનો માથા પર લેપ કરવાથી સર્વ જાતનો માથાનો દુખાવો મટે છે અને આરામ કરે છે.

માર વાગેલ હોય તો

સાજખાર, હળદર, દાઢ દળદર, એ સઘળાં સરખે વજન લઈ વાટી માર વાગેલો હોય ત્યાં દિવસે લેપ કરવાથી આરામ થાય છે.

માંદગીમાં જળપ્રયોગ

તાવમા, સળેખમમાં, પડખાનાં દુખાવામાં (ચળમાં), ગળામાં થયેલા કકના રોગમાં, આક્રમાં, વાયુ અને કફથી થયેલા કાષ્ઠપણ વ્યાધિમાં, પાણી જે પીવું તે ઉકાળીને પછી ઠંડું કરેલું પીવું; જે શરીરની તંદુરસ્તી જલદી સુધારવામાં મદદ કરે છે.

મુખમાં ચાંદાં પડ્યાં હોય

અગ્નિથી અગર કોઈ ચીજ ખાવાથી મુખ ઘઝી ગયું હોય તો દૂધનો કોગળો મોંમાં ભરી રાખી થાકી જવાય ત્યારે ખીન્ને એમ દિવસનાં ત્રણ વખત કરવાથી આરામ થાય છે અને મુખ સાફ થાય છે.

મુખ પરના ડાઘ કેમ જાય ?

છૂંદ, શાહછૂંદ, કાળા તલ, સરસવ એ સઘળાં સરખે ભાગે લઈ દૂધ સાથે વાટયા પછી મુખ ઉપર ચોપડવાથી પડેલા ડાઘ નાખૂદ થાય છે. મુખ ચંદ્ર જેવું થાય છે.

મુખ પર થતા ખીલનો ઉપાય

ગોરાચન અને મરી એ બંને ઔષ્ધોને સરખે ભાગે લઈ તેને સારી પેટે પાણીની અંદર વાટીને ચલ્લું. પછી તેનો મુખ પર લેપ કરવાથી મુખ પર થયેલા ખીલ મટે. પેંટ સાફ રાખવું. (રાત્રે દિમેજ લેવી.)

મેઢ વધ્યા પર

ચૂલા પર એક શેર પાણી મૂકી તેનો અડધો ભાગ જળતા

સુધી ઉકાળવું. પછી તે ગરમ હોય ત્યારેજ રાત્રે પીવાથી મેદ રોગ જેને હેરાન કરતો હોય તેને મટાડે છે.

મેલેરિયા માટે

ચાર તોલા અડસલીઓ (પિત્તપાપડો) તેને ખાંડી એક શેર પાણીમાં ઉકાળી આઠમો ભાગ બાકી રહે ત્યારે ઉતારી લેવું. પછી સહેજે હિનો હોય ત્યાંજ પી જવાથી ગમે તેવો પિત્ત જ્વર (મેલેરિયા) રોગ મટે છે અને આરામ થાય છે.

યુવાન યવું હોય તો

અશ્વગંધા તોલા વીસ અને વરધારો તોલા વીસ લઈ તેનું ચૂર્ણ કરવું. પછી તેને ઘીવાળા વાસણમાં રાખવું. એ ચૂર્ણ રોગ સવારે તોલો અડધો ગાયનાં દૂધમાં મેળવી પીએ તો શરીરે કરચલી પડેલો માણસ પણ યુવાની ધારણ કરે; ધોળા વાળ કાળા થાય.

રતાંધળો થયો હોય તો

સાટોડીનાં મૂળને દૂધમાં ધમીને આંખમાં આંજવાથી જેવી રીતે સૂર્ય અંધારાનો નાશ કરે છે તેવી રીતે રતાંધળો સારો થાય છે.

લોહી બગડેલું કેમ આજખશે ?

જેનું લોહી બગડ્યું હોય તેને શરીરમાં વેદના થાય, શરીર થાકી ગયા જેવું લાગે, બળતરા થાય, રતાં આમઠાં શરીરે નીકળે, સોજા થાય અને શરીર ફોડલાઓ પણ થાય.

વીંછી કરડે તેના પર પ્રયોગ

વીંછી ડાખ્યો હોય તો તે ઉપર તરતજ ધાણીમાંથી નીકળેલું તરતનું તેલ તલનું લગાડી દેવું અથવા તાણું તલનું તેલ સહેજે ગરમ કરી ચોપડી દેવું, શાંતિ થશે. અગર ડાખ પર ઘીમાં સિંધવ (ઘી એકભાગ અને સિંધવ અરધો ભાગ) ખરલ કરી મેળવી વારંવાર ચોપડ્યા કરો જેથી વેદના શમી જશે અને આરામ થશે.

વીંછીનાં ડાખ પર લોપરી

જીરું અને સિંધવ સરખે ભાગે લઈ પાણીમાં વાટી ચટણી બનાવવી. પછી તેને ઘીમાં કકડાવી વીંછીએ જ્યાં ડાખ માર્યો હોય ત્યાં લોપરી (ચોટીસ) બાધી દેવી જેથી આરામ થશે.

વાના દર્દથી દુખાવો

બીલીનાં પાન બાકી તેને દુખ્તા ભાગ પર એરંડિયું લગાડી બાધી દેવાથી આરામ થાય છે.

વાયુથી અંગ દુખતું હોય

માત્ર વાયુને લીધે જે અંગ દુખતું હોય તે જગ્યાએથી વાળ કાઢી નાંખવા. ત્યારબાદ ચણાહીને પાણીની અંદર વાટી તે જગ્યાએ

લેપ કરવો. આથી વાયુની પીડા જલદીથી મટી જાય છે.

વાયુના રોગ

(૧) લીંબુનો રસ લેવાથી અગર જમવા વખતે અનાજ સાથે નીચેની ખાવાથી વાયુના રોગો મટે તથા ખાધેલું પાચન કરી શકે કરે.

(૨) લસણની કળી ચાર સવારે તથા ચાર સાંજે જમવા સાથે ચટણીના રૂપમાં ખાવાથી વાયુનો નાશ થાય છે અને લાંબા વખતનો અજીર્ણનો રોગ જાય અને શુભ સારી લાગે છે.

વાળ ખરી પડતા હોય તો

જેઠીમધ, કાળું કમળ અને દ્રાક્ષ એ ત્રણે પાંચ પાંચ તોલા ઔષધોને બારીક વાટી તેની અંદર તલનું તેલ તોલો એક, ગાયનું ઘી તોલો એક તેમાં ઉમેરી સારી પેટે એકરમ કરી પછી લેપ કરવાથી વાળ ખરી પડતા હોય તો બધું થઈ વાળ ઘાટા અને મજબૂત થાય છે.

વાળ લાવવાનો ઉપાય

(૧) જેઠીમધ અને ટળાયા કાઢેલા લીલાં આંબળાં એ બંને સરખે ભાગે લઈને તેને વાટવાં અને લડવા પછી તે ઔષધો એક ભાગ તથા તલનું તેલ ચાર ભાગ, ગાયનું દૂધ મેળ ભાગ અને પાણી મેળ ભાગ લઈ એ ચારે પદાર્થોને એકત્ર કરીને તેલ બાફી રહે ત્યાં મુઘી ઉકાળવું. પછી તેલને ગાળી લેવું. આ તેલનું નાકમાં નરમ (ટીપ્પ) લેવાથી માથું, મૂઝ અને દાઢીએથી જતા રહેલા વાળ પાછા આવે છે.

(૨) હાથીદાંતને બાળીને કરેલા કોલસા અને રમવન્તીને બંને સરખે વજનને લઈ બકરીના દૂધમાં વાટીને જે જગાએ વાળ લાવવા હોય તે જગાએ લેપ કરવાથી વાળ ઊગે છે. હથેળીને સંભળાવી, નહિતર ત્યાં વાળ ઊગી આવશે.

વાળ વધારવાનો ઉપાય

(૧) ગોખર અને તલનાં ફૂલો એ સરખે વજનને લઈ ચૂર્ણ કરી અને ઘી સરખે ભાગે મેળવી પછી તેનો લેપ માથા પર કરવાથી સારી રીતે વાળ વધે છે.

વાળ વધે અને કાળા પણ થાય

(૨) તલ, આંબળાં, કમળનું કેસર અને જેઠીમધ એ ઔષધો એક એક તોલો લઈ તેને ચોખ્ખું મધ લઈ તેમાં વાટવું અને લગાડવું; જેથી કેશ વધારે છે અને કાળા પણ થાય છે.

શીતળાનો ઉપાય

શીતળા આવતા અટકાવવા માટે ઘરમાં સવાર, સાંજ કડવા લીંબડાના પાનનો ધૂપ કરવો. લીંબડાનાં પાંદડાને ઉકાળી ઘરમાં તે

પાણી સવારસાંજ છાંટવું તથા દરેક માણસે કડવા લીંબડાનાં પાંદડાંનો રસ તોલો ના સવારે તથા તોલો ના સાંજે પીવો.¹

શીળસ માટે પ્રયોગ

કુર્વા (ક્રો) અને હજદર બને આપધો સરખે ભાગે લઈ તેને વાટી પછી તેનો લેપ શરીરે કરવાથી શીળસ મટે છે.

સજેખમ માટે પ્રયોગ

આદુનો રસ તોલો ના તથા તેનાથી અડધા ભાગનું મધ મેળવી સવાર, બપોર, સાંજ પીવાથી સજેખમનો રોગ મટે છે.

સોજા પર

ખીસીનાં પાંદડાંનો રસ કાઢી તોલો અડધો લઈ તેમાં મરી દાણાનું ચૂર્ણ વાલ બે નાંખી મેળવી પીવાથી સર્વ પ્રકારના સોજા મટે છે. પાંકુરોગ, કબજિઆત અને હરસને ગુણકારી છે.

સંગ્રહણી મટે

મૂંઠ અને ખીલી બંનેને સાથે સહેજ પાણીમાં નાંખી વાટવાં. પછી સવાર સાંજ તોલો ના લેવાથી સંગ્રહણી રોગ જાય છે. રોગી આરામ પામે છે.

મુંદરતા વધે

એલચી, તજ, તમાસપત્ર અને નાગકેસર, એ ચારે ઔપધો સરખે વજને લઈ ચૂર્ણ કરી રોજ દિવસના ત્રણ વખત સવાર, બપોર, સાંજ ગુંળ ૪-એકંદર ગુંળ ૧૨ ખાવાથી શરીરનો વર્ણ સુધરે અને મુંદરતા વધે છે. (પ્રયોગ સુધારો થાય ત્યાં સુધીને)

હરસ માટે પ્રયોગ

હરડે એક ભાગ અને ગોળ બે ભાગ લઈ તેની ગોળી એક આની-ભારની બનાવી દિવસનાં ત્રણ વખત લેવાથી હરસનો રોગ મટે છે.

હરસમાં લોહી પડવું હોય

કાળા તલ તોલો ૧, તેને બારીક વાટી તેમાં માખણ તોલો ૧ તથા સાદર તોલો ૧ મેળવી દિવસનાં ત્રણ વખત સવાર, બપોર, સાંજ ખાવાથી હરસમાં પડતું લોહી બંધ કરી હરસ મટાડે છે.

હેડકીના ઉપાય

લીંડીપીપર ગુંળ ત્રણ (ચૂર્ણ) મધ સાથે (દિવસમાં ત્રણ વખત —સવાર બપોર અને સાંજ) ચાટવાથી હેડકી મટે છે.



લેપ કરવો. આથી વાયુની પીડા જલદીથી મટી જાય છે.

વાયુના રોગ

(૧) લીંબુનો રસ લેવાથી અગર જમવા વખતે અનાજ સાથે નીચોવી ખાવાથી વાયુના રોગો મટે તથા ખાધેલું પાચન કરી રૂચિ કરે.

(૨) લસણની કળી ચાર સવારે તથા ચાર સાંજે જમવા સાથે ચટણીના રૂપમાં ખાવાથી વાયુનો નાશ થાય છે અને લાંબા વખતનો અજીર્ણનો રોગ જાય અને ભૂખ સારી લાગે છે.

વાળ ખરી પડતા હોય તો

જેઠીમધ, કાણું કમળ અને દ્રાક્ષ એ ત્રણે પાંચ પાંચ તોલા ઔષધોને બારીક વાટી તેની અંદર તલનું તેલ તોલો એક, ગાયનું ઘી તોલો એક તેમાં ઉમેરી સારી પેટે એકરમ કરી પછી લેપ કરવાથી વાળ ખરી પડતા હોય તો બધ થઈ વાળ ઘાટા અને મજબૂત થાય છે.

વાળ લાવવાનો ઉપાય

(૧) જેઠીમધ અને કળાયા કાઢેલા લીલાં આંબળાં એ બંને સરખે ભાગે લઈને તેને વાટવાં અને લદવા પછી તે ઔષધો એક ભાગ તથા તલનું તેલ ચાર ભાગ, ગાયનું દૂધ સોળ ભાગ અને પાણી સોળ ભાગ લઈ એ ચારે પદાર્થોને એકત્ર કરીને તેલ બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળવું. પછી તેવને ગાળી લેવું. આ તેલનું નાકમાં નરસ્ય (ટીપુ) લેવાથી ગાંધુ, મૂછ અને દાઢીએથી જતા રહેલા વાળ પાછા આવે છે.

(૨) હાથીદાંતને બાળીને કરેલા કોલસા અને રમવન્તીને બંને સરખે વજનને લઈ બકરીના દૂધમાં વાટીને જે જગાએ વાળ લાવવા હોય તે જગાએ લેપ કરવાથી વાળ ઊગે છે. હથેળીને સંભળાવી, નહિતર ત્યાં વાળ ઊગી આવશે.

વાળ વધારવાનો ઉપાય

(૧) ગોખર અને તલનાં ફૂલો એ સરખે વજનને લઈ ચૂર્ણ કરી અને ઘી સરખે ભાગે મેળવી પછી તેનો લેપ માથા પર કરવાથી સારી રીતે વાળ વધે છે.

વાળ વધે અને કાળા પણુ થાય

(૨) તજ, આંબળાં, કમળનું કેસર અને જેઠીમધ એ ઔષધો એક એક તોલો લઈ તેને ચોખ્ખું મધ લઈ તેમાં વાટવું અને લગાડવું; જેથી કેશ વધારે છે અને કાળા પણુ થાય છે.

શીતળાનો ઉપાય

શીતળા આવતા અટકાવવા માટે ઘરમાં સવાર, સાંજ કડવા લીંબડાના પાનનો ધૂપ કરવો. લીંબડાનાં પાંદડાને ઉકાળી ઘરમાં તે

પાણી સવારસાંજ છાટવું તથા દરેક માથુસે કડવા લીંબડાનાં પાંદડાનો રસ તોલો ૦૧ સવારે તથા તોલો ૦૧ સાંજે પીવો.

શીળસ માટે પ્રયોગ

દુર્વા (ધો) અને હળદર બંને આપધો સરખે ભાગે લઈ તેને વાટી પછી તેનો લેપ શરીરે કરવાથી શીળસ મટે છે.

સળેખમ માટે પ્રયોગ

આકુનો રસ તોલો ૦૧ તથા તેનાથી અડધા ભાગનું મધ મેળવી સવાર, બપોર, સાંજ પીવાથી સળેખમનો રોગ મટે છે.

સોળ પર

ખીંટીનાં પાંદડાનો રસ કાઢી તોલો અડધો લઈ તેમા મરી દાણું નું ચૂર્ણ વાણ બે નાખી મેળવી પીવાથી સર્વ પ્રકારના સોળ મટે છે પાંડુરોગ, કબજિઆત અને હરસને ગુણકારી છે.

સંગ્રહણી મટે

સૂંઠ અને ખીલી બંનેને સાથે સહેજ પાણીમાં નાખી વાટવાં. પછી સવાર સાંજ તોલો ૦૧ લેવાથી સંગ્રહણી રોગ જાય છે. રોગી આરામ પામે છે.

સુંદરતા વધે

એલચી, તજ, તમાલપત્ર અને નાગકેસર, એ ચારે ઔષધો સરખે વજને લઈ ચૂર્ણ કરી રોજ દિવસના ત્રણ વખત સવાર, બપોર, સાંજ ગુળ ૪-એકંદર ગુળ ૧૨ ખાવાથી શરીરનો વધુ સુધરે અને સુંદરતા વધે છે. (પ્રયોગ સુધારો યામ ત્યા સુધીનો)

હરસ માટે પ્રયોગ

હરડે એક ભાગ અને ગોળ બે ભાગ લઈ તેની ગોળી એક આની-ભારની બનાવી દિવસના ત્રણ વખત લેવાથી હરસનો રોગ મટે છે.

હરસમાં લોહી પડતું હોય

કાળા તલ તોલો ૧, તેને બારીક વાટી તેમાં માખણ તોલો ૧ તથા સાકર તોલો ૧ મેળવી દિવસના ત્રણ વખત સવાર, બપોર, સાંજ ખાવાથી હરસમા પડતું લોહી બંધ કરી હરસ મટાડે છે.

હેડકીનો ઉપાય

લીંડીપીપર ગુળ ત્રણ (ચૂર્ણ) મધ સાથે (દિવસમા ત્રણ વખત સવાર બપોર અને સાંજ) ચાટવાથી હેડકી મટે છે.

11592 ૧૨૮ ગામડાનો વેદ

આંખનું ફૂલું

(૧) નાગરભાથને ધાવણમાં ધસી આખે આંજવાથી ફૂલું મટે છે તેવીજ રીતે બહેડાનું મીંજ મધમાં ધસીને આંજવાથી ફૂલું મટે છે.

(૨) કપૂરને મધમાં મેળવી આંજવાથી ફૂલું મટે છે.

(૩) બાવળના ફૂલનો રસ તથા ઘોડીનું મૂત્ર સાથે મેળવી આખમાં આંજવાથી પરવાળાં મટે છે.

(૪) સાટોડીનું મૂળ પાણીમાં ધસી આંજવાથી ફૂલું મટી જાય છે.

આંખની રતાશ

(૧) સમુદ્રશીલુ અને સાકર સમલાગે લઈ પારીક વાટી સળી લરી આખે આંજવાથી રતાશ મટે છે.

(૨) બાવળના ફૂલ અને રક્તચંદન ધસી પાણીમાં વાટી અંજન રીતે આખમાં લગાડવાથી રતાશ મટે છે.

ખાંસી માટે

(૧) કેળના ચૂકાં પાન લાવી બાળી તેની રાખ કરી તેમાં જરા લવણ મેળવી દિવસમાં ચાર વાર મધમાં મેળવી ચાટવાથી ખાંસી મટે છે. આ દવા કુકડીઆ ખાંસી માટે પણ ઉત્તમ છે.

(૨) ઘઉંનો લોટ તોલા ૨૦ લઈ તેમાં ૫ તોલા મીઠું—લવણ નાંખી પાણીથી બરાબર બાધી તેનો ગોળો કરી ચૂસામાં નાંખી બાળી વાટી રાખવું. ૦૧ તોલો દવા મધમાં દિવસમાં ત્રણવાર ચાટવાથી ખાંસી મટે છે.

આમડીના દરદો

રતવા, વિસર્પ, દરાજ, ખસ, ખૂજલી અને ખરજવા જેવા ત્વચારોગ માટે ગેરને પાણીમાં વાટી લેપ કરવાથી આમડી સાફ થઈ એવી જાતનાં દરદો મટી જાય છે.

તરસ લાગતી હોય

અત્યંત તરસ લાગતી હોય ત્યારે ગેર (સોનાગેર માટી કહે છે તે) ૦૧ તોલો થોડા પાણીમાં મેળવી પીવાથી સારો લાભ થાય છે.

તાવ અને પેટનું દરદ

નવા તાવમાં ગેર અને નવસાગર સમલાગે લઈ વાટી લેવું અને તેમાંથી ૦૧ તોલો દવા સવારમાંજ પાણી સાથે પાવી, તો તાવ ઉતરે છે ને પેટનું દરદ પણ મટી જાય છે.

તાવ જવર માટે

(૧) સુંકે તો. ૦૧, લીંબડાની ગળો તો. ૦૧, એ બેને કચરી લઈ ૨૦ તોલા પાણીમાં નાખી માટીના વાસણમાં તેનો ઉકાળો કરવો,

રક્તાશ્વાય વગેરે પર.

બકરીનું દૂધ તો. ૨૦, પાણી તો. ૪૦ અને ગેર તો. ૦૧ મેળવી દરરોજ સવારસાંજ પીવાથી રક્તાશ્વાય, રક્તામ્લર, રક્તાશ્ન, રક્તા-તિસાર વગેરે મટે છે.

સુવાવડીને તાવ

સુવાવડ વખતે કોષક સ્ત્રીની કીક રીતે સ્વચ્છતા ન- રાખવાથી કે દાઢની અશુદ્ધતાથી ન્વર-તાવ આવે છે. એમાં કેટલીકવાર તાવ વધારે હોય છે; સાથે તરસ, બકવાદ, મૂર્છા વગેરે ઉપદ્રવો હોય છે. આવા તાવમાં કાયકશની છાલનું ચૂર્ણ ૦૧ તોલો, સાકરના ચરબતના અનુપાન સાથે આપવાથી બહુની માફક તાવ વગેરે સર્વ ઉપદ્રવો મટી જાય છે. દવાની બે ત્રણ માત્રાથી વધુ માત્રા ન આપવી અને લાભ પણ એટલામાં જરાજર થાય છે.

સોજા, ત્રણ અને ચોટ લાગવી વગેરે

(૧) હળદરને ગૌમૂત્રમાં ધરી જરા ગરમ કરી લેપ કરવાથી લાભ થાય છે; સોજો મટે છે.

(૨) હળદરને ઘીમાં વાટી લેપ કરી તેના પર કપાસ મૂકી પાટો બાંધી લેવો. ચોટ-સોજા મટે છે.

(૩) કુંગળા અને હળદર બંનેને વાટી ઘીમાં થોડુંક ગરમ કરી ચોટવાળા જગા પર લગાડવું.

(૪) હળદરના ચૂર્ણને બકરીના દૂધમાં વાટીને શરીર પર માલીસ કરવાથી ચામડીનાં દરદ-ખૂજલી મટે છે.

(૫) જૂના ત્રણોમાં હળદરનું ચૂર્ણ છાટવાથી ફાયદો થાય છે.

(૬) હળદરનાં ચૂર્ણને આકડાના દૂધમાં વાટીને હરસના મસા પર લગાડવાથી આકડ દહાડમાં હરસના મસા મટે છે.

માંકડ મચ્છર માટે

આકડાનાં પાંદેલા પાન લાવી તેને સકવી લઈ પછી તેને અગારા પર મૂકી ધૂણીધુંવાડો આપવાથી મચ્છર લાગી જાય છે. આટલા પાસે ધૂણી આપવાથી માંકડ પણ લાગી જાય છે ને આખા ઘરમાં ધૂપ કરવાથી ઉંદર પણ રહેતા નથી.

(જુનાઈ ૧૯૩૬ ના " આરોગ્યસિન્ધુ " માસિકમાંથી)

